

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2016

Eva Bartoňová

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Srovnání sportovní přípravy fotbalistek Sparty a Slavie a její odraz ve  
výsledcích

Comparsion of Sparta and Slavia women's football training and its impact on  
the results

Eva Bartoňová

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B TVS-VZ

2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Srovnání sportovní přípravy fotbalistek Sparty a Slavie a její odraz ve výsledcích vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného či stejného titulu.

V Praze, 8. července 2016

.....

podpis

### **Poděkování**

Velice ráda bych poděkovala vedoucímu své bakalářské práce PaedDr. Ladislavu Pokornému, a to především za jeho ochotu, trpělivost a čas, který mi po celou dobu práce věnoval, a byl mi zároveň dobrým rádčem.

## **ANOTACE**

Zmapovat a porovnat sportovní přípravu dvou nejúspěšnějších ženských fotbalových týmů v České republice – pražské Sparty a Slavie. Zjistit, jak velký vliv mají jednotlivé složky sportovního tréninku na výsledky v jejich vzájemných zápasech.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

ženský fotbal, sportovní trénink, Sparta, Slavia

## **ANNOTATION**

To chart and compare the sports training of the two most successful women's football teams in the Czech republic – Prague Sparta and Slavia. To find out how great an impact the individual parts of training have on results of their matches against each other.

## **KEYWORDS**

women's football, sports training, Sparta, Slavia

## Obsah

1 Úvod .....	7
2 Problémy a cíle práce .....	8
2.1 Hlavní cíl práce .....	8
2.2 Dílčí cíle práce .....	8
2.3 Problémové otázky .....	8
3. Teoretická část.....	9
3.1 Teorie fotbalu .....	9
3.1.1 Stručná pravidla fotbalu .....	9
3.1.2 Charakteristika fotbalu .....	9
3.1.3 Charakteristické znaky ženského fotbalu .....	10
3.1.3.1 Fyziologické rozdíly mužů a žen .....	10
3.2 Sportovní trénink a jeho složky.....	11
3.2.1 Kondiční složka.....	12
3.2.1.1 Síla.....	12
3.2.1.2 Vytrvalost .....	13
3.2.1.3 Rychlost.....	13
3.2.1.4 Flexibilita .....	15
3.2.1.5 Koordinace .....	15
3.2.2 Taktická složka.....	16
3.2.3 Technická složka .....	18
3.2.4 Psychologická složka .....	20
3.3 Periodizace tréninkového procesu.....	21
3.3.1 Tréninkové cykly.....	22
3.3.2 Charakteristiky jednotlivých období .....	23
3.3.2.1 Letní přípravné období .....	23
3.3.2.2 Podzimní hlavní (soutěžní) období .....	23

3.3.2.3 Zimní přechodné období .....	23
3.3.2.4 Zimní přípravné období.....	24
3.3.2.5 Jarní hlavní (soutěžní) období .....	24
3.3.2.6 Letní přechodné období.....	24
4. Hypotézy .....	25
5. Metodologická část .....	26
5.1 Použité výzkumné metody .....	26
5.1.1 Rozbor tréninkové dokumentace.....	26
5.1.2 Rozbor videozáznamů vzájemných zápasů.....	26
5.1.3 Testování vybraných hráček obou týmů .....	26
5.1.4 Zúčastněné pozorování.....	26
5.1.5 Rozhovor .....	26
6. Výzkumná část .....	27
6.1 Charakteristika výzkumného vzorku.....	27
6.2 Popis a výzkum práce.....	27
6.2.1 Rozbor tréninkové dokumentace.....	27
6.2.2 Rozbor videozáznamů vzájemných zápasů.....	27
6.2.3 Testování vybraných hráček obou týmů .....	28
6.2.4 Zúčastněné pozorování.....	28
6.2.5 Rozhovor .....	28
6.3 Výsledky výzkumu.....	28
6.3.1 Rozbor tréninkové dokumentace.....	28
6.3.2 Rozbor videozáznamů vzájemných zápasů.....	41
6.3.3 Testování vybraných hráček obou týmů .....	49
6.3.4 Zúčastněné pozorování.....	50
6.3.5 Rozhovor s Jitkou Chlastákovou.....	54
7. Diskuze.....	57

8. Závěry.....	60
9. Seznam použitých informačních zdrojů .....	62
10 Seznam obrázků .....	63
11 Seznam grafů.....	63
12 Seznam tabulek .....	64



# 1 Úvod

Fotbal, sport plný emocí. A to nejen pro jeho přímé aktéry. Na celém světě se denně stává příčinou nespočtu diskuzí, rozporů i hádek. Miliony fanoušků ženou kupředu svůj milovaný klub. Výhry se slaví, neúspěch se jen těžko odpouští. Obdiv, nadšení, euforie, radost, na druhé straně však také vztek, smutek a zklamání. Kdybych to na vlastní kůži nezažila, asi bych patřila mezi ty, pro které znamená fotbal jen sport, kde se banda hráčů honí za tím kulatým nesmyslem. Jenomže pravděpodobně pro tyto rozporuplné emoce, je fotbal tou nejatraktivnější a nejsledovanější hrou na naší Zemi. Je mnohdy velmi nevyzpytatelný a zároveň krásný tím, že i David může porazit Goliáše. Občas nudný, jindy zase napínavý, pro jednoho se šťastným koncem, pro druhého krutý. Snad proto se k obrazovkám, na stadiony či přímo na hřiště denně vrací nespočet nadšenců. Ta čísla jsou ohromující, pravidelně hraje fotbal přibližně 250 milionů lidí. (Kindersley, 2015). A zdaleka se nejedná jen o pány, přestože v české společnosti je ještě stále fotbal považován za výhradně mužský sport. Když se však podíváme do zahraničí, a to hned do nedalekého Německa, zde je pohled na tuto hru v ženském podání naprosto odlišný. Dokazují to záběry na plné stadiony z mistrovství světa žen, které se právě u našich západních sousedů pořádalo v roce 2011.

Sama hraji fotbal od svých šesti let. Od chvíle, kdy jsem přestoupila do klubu AC Sparta Praha, mu v podstatě podřizuji celý svůj osobní život. Mnohdy je to vyčerpávající, přesto mi fotbal přináší spoustu toho dobrého. Vlastnosti, jako například ctižádostivost, píle či obětavost, mi pomáhají uspět i v mimosportovním životě. Fotbal mě naučil vyhrávat i prohrávat, ale především nevzdávat se.

Je patrné, že nejvíce emocí v nás vyvolávají pocity po vyrovnaných, důležitých či rozhodujících utkáních. V naší nejvyšší české soutěži – 1. lize žen, jsou již po dlouhou dobu největšími rivalkami ženy ze dvou pražských „S“. Pro tyto zápasy platí vždy to stejné. Dvojnásobí se jak radost z výhry, tak smutek a zklamání z prohry. Tato utkání jsou mnohdy velice vyhocená, ani kamarádky z reprezentace si na hřišti nic nedarují. Spíše, než fotbalová krása, je k vidění spousta osobních soubojů, které jsou často až na hranici pravidel. Velkou roli hraje momentální psychické rozpoložení obou týmů i jednotlivých hráček, jelikož v řadách Slávišek i Spartánek jsou individuality, které svojí hrou dokážou celý průběh zápasu výrazně ovlivňovat. Ze své zkušenosti vím, že odhadnout, kdo ženské fotbalové derby vyhraje, je velice obtížné. Proto jsem se rozhodla napsat právě tuto práci, která by nám měla přiblížit, jakým způsobem oba týmy trénují, v čem mají navrch, kde naopak ztrácí a jaké faktory rozhodují o úspěchu či neúspěchu.

## **2 Problémy a cíle práce**

### **2.1 Hlavní cíl práce**

Cílem mé bakalářské práce je zmapovat a porovnat sportovní přípravu hráček fotbalových týmů Sparty a Slavie a vyhodnotit ji ve vztahu k výsledkům v jejich vzájemných zápasech.

### **2.2 Dílčí cíle práce**

1. Zmapovat a porovnat kondiční přípravu obou celků.
2. Zmapovat a porovnat taktickou přípravu obou celků.
3. Zmapovat a porovnat technickou přípravu obou celků.
4. Zmapovat a porovnat psychologickou přípravu obou celků.

### **2.3 Problémové otázky**

1. Existuje rozdíl ve sportovním tréninku hráček fotbalových týmů Sparty a Slavie a ovlivní způsob tréninku výsledky vzájemných zápasů těchto družstev?
2. Jak se liší kondiční příprava Sparty a Slavie a jaký vliv má na výsledky ve vzájemných utkáních?
3. Jak se liší taktická příprava Sparty a Slavie a jaký vliv má na výsledky ve vzájemných utkáních?
4. Jak se liší technická příprava Sparty a Slavie a jaký vliv má na výsledky ve vzájemných utkáních?
5. Jak se liší psychologická příprava Sparty a Slavie a jaký vliv má na výsledky ve vzájemných utkáních?

### **3. Teoretická část**

#### **3.1 Teorie fotbalu**

##### **3.1.1 Stručná pravidla fotbalu**

Hrací plocha musí mít tvar obdélníku, rozměry hřiště jsou v rozmezí 90-120 metrů na délku a 45-90 metrů na šířku. Celé hřiště je vyznačeno pomezními čarami, brankovými čarami, brankovišti, středovou čarou se středovým kruhem, pokutovými územími včetně místa pokutového kopu a rohovými praporky. Uprostřed obou brankových čar je ukotvena branka (7,32 x 2,44m). Hraje se s míčem, který musí mít danou velikost, hmotnost, vnitřní tlak a je vyroben z povoleného materiálu. Při zahájení na hřiště nastupují dva celky, každý o deseti hráčích a jednom brankáři. Na lavičce náhradníků jich smí být dalších sedm, avšak do hry mohou v průběhu utkání nastoupit pouze tři z nich (v oficiálních soutěžích). Všichni hráči jednoho týmu musí mít na sobě stejný dres, trenýrky a štlupny, s výjimkou brankáře, který se musí barevně lišit jak od spoluhráčů, tak od hráčů soupeře. Utkání je rozděleno na dva poločasy o 45 minutách. Čas se nezastavuje, v případě potřeby se však na konci zápasu nastavují minuty navíc. Gól je vstřelen, pokud míč zcela překročí brankovou čáru mezi brankovými tyčemi a břevnem. Při shodném počtu vstřelených branek obou týmů končí zápas remízou. (Kindersley, 2015).

##### **3.1.2 Charakteristika fotbalu**

Fotbal je jak u nás, tak v zahraničí jedna z nejoblíbenějších sportovních her. Na profesionální úrovni se stává i ekonomickým a politickým faktorem, pro běžnou populaci však může sloužit jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy v rámci rekreačních a rekondičních aktivit. (Votík, 2003). Je to soutěživá činnost dvou soupeřících celků, z nichž každý se snaží vstřelit soupeři co největší počet gólů a současně s tím jich co nejméně obdržet. O to, aby oba týmy dodržovaly daná pravidla se stará rozhodčí. V průběhu hry se střídají úseky, kdy má jedno mužstvo míč pod kontrolou, s úseky, kdy není v držení míče. Proto se ve hře rozlišují dvě základní fáze, útočná a obranná. (Masopust, 2003). Podle Votíka je dnešní fotbal charakteristický neustálým zvyšováním požadavků na objem a intenzitu herních činností v utkání, při současně se zvyšující složitosti. Hráči mají na všechno stále méně času i prostoru, musí velice rychle reagovat na vzniklé situace a v momentě se rozhodnout pro výběr toho nejlepšího řešení. Nejen proto je fotbal i velice psychicky náročným sportem. (Votík, 2003). Obsahovou stránku fotbalu tvoří herní činnosti každého hráče (technická a taktická stránka, která je ovlivňována kondiční a psychickou připraveností), herní kombinace, systémy a standardní situace celého mužstva. (Masopust, 2003).

### **3.1.3 Charakteristické znaky ženského fotbalu**

Pravidla ženského fotbalu se od toho mužského nijak výrazně neliší. Rozdíl můžeme hledat pouze v počtu střídání, které bývá milosrdnější. V tuzemské nejvyšší soutěži - 1. lize žen, je v letošním roce povoleno poslat do hry dokonce pět „čerstvých“ hráček. Pravidla se však rok od roku mění, zejména podle získaných zkušeností s tou či onou variantou. Pro mezinárodní utkání ale platí stejná pravidla, jako pro mužské kolegy, tedy pouze tři střídání během jednoho zápasu.

Fotbal prakticky nemá genderová specifika. Hra je stejná pro muže i pro ženy, ale je jisté, že existují rozdíly mezi myšlením hráčů a hráček. (Beswick, 2014). Jednou z příčin, proč se v České republice na ženský fotbal stále nahlíží, jako na něco divného a méněcenného, je fakt, že hra žen je pomalejší, tedy nudnější, tudíž méně atraktivní. To je však logické, ženy mají zkrátka horší fyziologické předpoklady než muži. Nejsou a nikdy nebudou tak vytrvalé, silné ani rychlé. Přesto si myslím, že pořád mají oku diváka co nabídnout. Především Sparta a Slavia, ale i některé další týmy, mají ve svých řadách velice talentované hráčky, které oplývají výbornou kopací technikou, jsou schopné přejít i přes několik soupeřek či jim nechybí tzv. fotbalové myšlení.

Jestliže se pak podíváme na hru jako takovou, rozhodně se nejedná o bezkontaktní fotbal. Důraz a agresivita v osobních soubojích jsou běžnou součástí i ženské kopané. Ne zřídka se stává, že některé fauly končí žlutou, občas dokonce i červenou kartou. Nechybí však ani snaha o kombinační fotbal, na kterém je hra především dvou předních českých týmů založena. Góly padají po individuálních i týmových akcích, za které by se mnohdy nemuseli stydět ani pánové. A ještě jedno pozitivum musím zmínit. Na rozdíl od mužských kolegů na hřišti snad neuvidíte jedinou fotbalistku, která by se vyžívala v simulování.

#### **3.1.3.1 Fyziologické rozdíly mužů a žen**

Je patrné, že ženy jsou v průměru nižší postavy, mají kratší končetiny, širší pánev, větší procento tuku a s tím spojené nižší procento svalové hmoty. Tyto aspekty jsou tedy spíše nevýhodou pro výkon ve fotbale. Menší vzrůst může ženy znevýhodňovat v hlavičkových soubojích, kratší nohy musí logicky udělat více kroků na překonání stejné vzdálenosti. Větší procento tuku, a to především v ženských problematických partiích (boky, hýždě, stehna), je pak předpokladem pro horší vytrvalostní schopnosti. Avšak podsaditější typy fotbalistek mají i jednu výhodu. Většinou se jim lépe pracuje s vlastním těžištěm, mají tedy lepší rovnovážné schopnosti. Žovinec (2006) po své dlouholeté práci s fotbalistkami uvádí, že ženy mají významně horší fyziologické a funkční předpoklady pro většinu herních schopností, přesto je

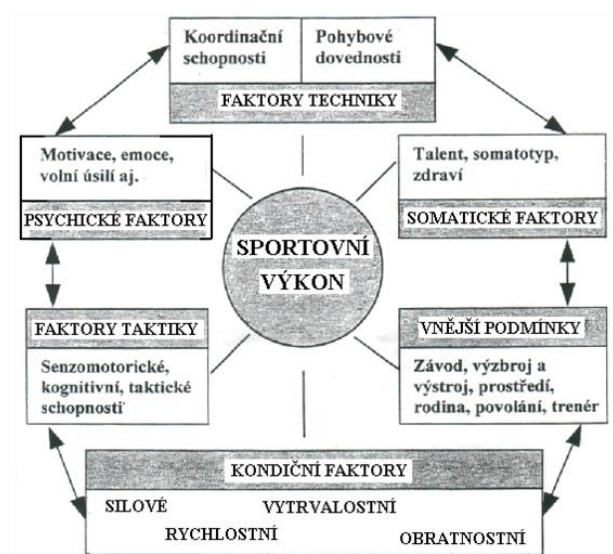
však lze vhodným tréninkem zlepšovat. První rozdíly jsou patrné v pubertě, kdy chlapci začínají být silovější, naopak pohyby dívek jsou koordinovanější, více plynulé.

Bezpochyby může být významným faktorem výkonnosti také menstruace, která ženy v průběhu cyklu ovlivňuje jak fyzicky, tak po psychologické stránce. Fotbalistky bývají unavené, jejich rychlost rozhodování může být snížena, obvyklý je i výskyt bolestí různého druhu. Neméně časté jsou i změny v chování (podrážděnost, náladovost, nechut'). Přesto se může vliv menstruace odrážet i pozitivně - existují dívky, které v období krvácení podávají výborné výkony. (Žovinec, 2006). Nicméně uvažovat o menstruaci jako o faktoru, který může výkonnost fotbalistek ovlivňovat, by mělo být samozřejmostí.

### 3.2 Sportovní trénink a jeho složky

Obecně je hlavním cílem sportovního tréninku tělesný a duševní rozvoj sportovce. Na vyšších – soutěžních úrovních se však prioritou stává dosažení co možná nejlepšího sportovního výkonu. Fotbal patří mezi nejkomplicovanější sporty, ve hře se neustále střídají různé situace, které musí hráčky řešit. Proto je výkon fotbalistky závislý nejenom na jejích vrozených předpokladech, ale především na její celkové připravenosti. Té může dosáhnout kvalitním všestranným tréninkem. Jedná se zejména o kondiční, technickou, taktickou a psychologickou přípravu. (Masopust, 2003). Pod pojmem trénink si podle Franka můžeme představit dlouhodobou, systematickou přípravu sportovce nebo týmu za účelem dosažení vysoké výkonnosti. (Frank, 2006).

**Obrázek 1 - Struktura sportovního výkonu podle Grossera (1991)**



zdroj: <http://www.florbalovytrenar.cz/materialy/zakladni-terminologie/>

### 3.2.1 Kondiční složka

Pojem kondice znamená stav tělesné výkonnosti, kterou charakterizují fyzické i psychické faktory. Tělesná výkonnost zahrnuje určité pohybové předpoklady, jimiž jsou síla, vytrvalost, rychlost, pohyblivost (flexibilita) a koordinace. (Frank, 2006). Dle Křištofiče se jedná o souhrn funkcí organismu, které nám umožňují obstát ve fyzicky náročných podmínkách a přiměřeně reagovat v konkrétní situaci. (Křištofič, 2007). Cílem kondiční přípravy je rozvíjet pohybové schopnosti pro potřeby sportovního výkonu vytvořením co nejširší pohybové základny, která slouží jako východisko pro rozvoj specifických pohybových schopností, jež jsou zásadní pro danou specializaci. (Perič, 2010).

#### 3.2.1.1 Síla

Silové schopnosti jsou ve fotbale permanentně využívány, ať už se jedná o pohyb hráčky s míčem či bez něj. Fotbalistky ji uplatňují zejména v osobních soubojích a vzájemném přetlačování. Sílový trénink je důležitý pro výkonnostní růst zatěžovaného svalstva. Dochází k rozvoji síly potřebné pro běh, kop do míče či odraz, a to jak pro krátkodobé, tak pro dlouhodobé využití. V rámci fotbalové přípravy proto nemá smysl nadměrně rozvíjet svalovou hmotu jedině zvedáním velkých zátěží, mnohem efektivnější je dynamický silový trénink, kde je současně rozvíjena součinnost svalů, základní rychlost a rychlost pohybů. (Frank, 2006). Vlivem tréninku dochází k zesílení svalových vláken i celých svalů, díky tomu jsou pak schopny podat větší výkon. I podle Masopusta je při rozvíjení síly nejdůležitější rychlostní charakter cvičení. (Masopust, 2003).

Druhy svalové síly podle Psotty:

- *„Absolutní síla – představuje způsobilost svalu vyvinout sílu proti maximálnímu odporu, který lze ještě překonat v jedné kontrakci či v jednom opakování pohybu.*
- *Explozivní (výbušná) síla – vyjadřuje se jako způsobilost pro vyvinutí určité úrovně síly v co nejkratším čase.*
- *Dynamická svalová vytrvalost – představuje způsobilost svalů vyvíjet sílu po delší dobu v dynamickém režimu svalové práce.*
- *Statická (izometrická) síla – jde o způsobilost svalu vykonávat dostatečně vysoké napětí beze změny svalu.“ (Psotta, 2006, s. 93).*

Vysoké nároky na produkci svalové síly v průběhu zápasu se soustřeďují do krátkých opakujících se intervalů vysoce intenzivní činnosti. Jedná se o zrychlení při sprintu, změny

směru běhu, souboje, výskoky, kopy, vhažování či jinou manipulaci s míčem. K tomuto všemu je za potřebí, aby byly hráčky dobře silově připraveny. Zejména explozivní síla je tedy podstatným faktorem úspěšnosti v těchto zmiňovaných artiklech. (Psotta, 2006). Každé utkání však trvá minimálně 90 minut, tudíž neméně důležitým předpokladem je i svalová vytrvalost.

### 3.2.1.2 Vytrvalost

Vytrvalost je pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající tělesné činnosti. Obecně můžeme říci, že se jedná o schopnost odolávat únavě. (Perič, 2010). Neustálý pohyb hráčky během hry, aktivní reakce s míčem i bez něj, to vše přispívá k nárůstu únavy, která se s přibývajícemi minutami hromadí. Lze jí však v jisté míře předcházet dostatečným vytrvalostním tréninkem. (Frank, 2006). Rozvoj vytrvalostních schopností by měl probíhat systematicky a dlouhodobě. Musí totiž dojít ke kvalitativním změnám v adaptační odpovědi hráček na zatížení. Při zvyšování vytrvalostních schopností jsou rozhodující dva mechanismy. Při určité intenzitě prodlužovat dobu zatížení, anebo zvyšovat intenzitu zatížení při konstantní době cvičení. (Masopust, 2003).

Dobré vytrvalostní schopnosti jsou důležitým stavebním kamenem a předpokladem vysoké výkonnosti fotbalistky. Mimo jiné, pozitivně ovlivňují průběh zotavných procesů, a tím vytváří funkční podmínky pro další výkon. Čím lepší má hráčka aerobní možnosti, tím ekonomičtěji její organismus pracuje, a zbývá ji tak větší rezerva pro zvyšování intenzity v pokročilých fázích zápasu. (Perič, 2010).

*„Rozdělení vytrvalostních schopností podle délky trvání:*

- *Dlouhodobá - délka trvání je 8-10 minut a více, energeticky je zajišťována ze zóny  $O_2$ ;*
- *Střednědobá - její délka trvání je v rozmezí 3-8 minut a energeticky je zabezpečována LA- $O_2$  zónou;*
- *Krátkodobá - doba trvání je kolem 2-3 minut, energetické zabezpečení je prostřednictvím LA zóny;*
- *Rychlostní - je v délce trvání do 20 sekund a energeticky zajišťována zónou ATP-CP.“ (Perič, 2010, s. 107).*

### 3.2.1.3 Rychlost

Rychlost je schopnost realizovat motorickou činnost za co nejkratší čas. (Bauer, 2006). Ve fotbale se setkáváme s různými formami rychlosti. Jejich projevy jsou specifické, navzájem nezávislé, musíme je tedy rozvíjet odděleně. Rychlost, přestože lze trénovat, je ze všech

pohybových schopností nejvíce limitována dědičností. (Votík, 2003). „*U rychlosti platí zásada, že se dá zdokonalovat jen tehdy, když se příslušné prvky provádějí co nejrychleji – maximem, jaké je trénující osoba schopna.*“ (Masopust, 2003, s. 62). Během utkání jsou rychlostní schopnosti neustále využívány. Rychlost je úzce spjata se silou a koordinací, chceme-li tedy zlepšit tuto pohybovou schopnost, je vhodný dynamický silový trénink a koordinační cvičení, která podněcují nervovou soustavu, díky čemuž se zrychluje spolupráce mezi svaly, svalové kontrakce a reakční doby. (Frank, 2006). Zlepšit rychlost můžeme i díky určitému stupni pohyblivosti. Ta se projevuje zejména v rozsahu pohybu, který je vykonáván (např. délka kroku). O projevech rychlosti uvažujeme jen v těch případech, kdy maximální výkon není omezen únavou, jelikož poté dochází k poklesu intenzity pohybu. Proto i v tréninku musíme dbát na vhodnou dobu odpočinku, aby se organismus plně zregeneroval a sportovec mohl podat opakovaně kvalitní výkon. (Perič, 2010).

Rychlost je pro fotbal klíčový pojem. Hráčka potřebuje okamžitě reagovat na soupeřku či míč. Čím rychleji to dokáže, tím rychleji vystartuje či se zmocní míče. V mnoha situacích jde jednoduše o maximální rychlost běhu ať už s míčem nebo bez něj. Dále pak o změny směru či rychlé obhození obránkyně. (Frank, 2006).

Podle Periče lze rychlostní schopnosti v tréninku více či méně ovlivňovat. Vliv dědičnosti je zde přibližně 80%. Nervosvalovou koordinaci můžeme poměrně dobře rozvíjet, spočívá především ve schopnostech střídát co nejrychleji kontrakci a relaxaci svalového vlákna. Svalovou sílu, jež je důležitá pro mohutnost svalové kontrakce a tedy i její rychlosti, můžeme vhodným tréninkem také zlepšit. Naopak typ svalových vláken, který patří k důležitým předpokladům dosažení maximální rychlosti, téměř ovlivnit nelze, je vrozený. Pro vysokou úroveň rychlosti je důležité mít vysoký podíl rychlých (bílých) vláken.

Základní projevy rychlostních schopností:

- Rychlost reakce (někdy nepřesně nazývána jako reakční čas), která je daná dobou reakce na určitý podnět.
- Rychlost jednotlivého pohybu (zvaná jako rychlost acyklická), většinou se jedná o jeden pohyb, u kterého jsme schopni přesně rozlišit začátek a konec (hod, skok, kop).
- Rychlost lokomoce (nebo také rychlost cyklická), např. běh. Tuto rychlostní formu můžeme dále dělit do několika podob:
  - rychlost akcelerace – co nejprudší zrychlení;



- rychlost frekvence – pohyby co největší frekvencí;
- rychlost se změnou směru – různé slalomy, zrychlení. (Perič, 2010).

#### **3.2.1.4 Flexibilita**

Flexibilita či pohyblivost je schopnost konat pohyby ve velkém rozsahu. Zvětšování rozsahu pohybu znamená také zvyšování jeho rychlosti a vytváření předpokladů pro jeho uvolněné a pružné provedení. (Masopust, 2003). Pohyblivost dělíme na všeobecnou, která je potřebná pro pohyby spojené s každodenním životem, a speciální, jež je specifická pro různé sporty. Na pohyblivost mají největší vliv pružnost šlach a vazů a také síla a elasticita svalů. Proto se při tréninku flexibility musíme zaměřovat na rozvoj právě těchto faktorů. Fotbalistky by měly vykazovat především dobrou pohyblivost v oblasti kyčlí a trupu, aby byly schopny provádět složité pohyby s míčem i bez něj. (Bauer, 2006). Důležitou roli hraje i v prevenci proti zraněním. Přiměřená pohyblivost snižuje riziko natržení či přetržení šlach, vazů a svalů při nečekaných, nadhraničních či nekoordinovaných pohybech. Avšak ani opačný extrém – hypermobilita, není vhodná, může mít negativní dopady. Protahovací a vyrovnávací cvičení také umožňují předcházet disbalancím způsobeným jednostranným zatížením.

Metody rozvoje pohyblivosti:

- Aktivní dynamická cvičení (švihová cvičení/hmity);
- Pasivní dynamická cvičení (rytmické kmihy – působení vnější síly, př. partner);
- Aktivní strečink (delší setrvání v krajní poloze);
- Pasivní strečink (setrvání v krajní poloze působením vnější síly);
- Metoda kontrakce – relaxace – protažení (tzv. postizometrická relaxace). (Perič, 2010).

Protahování a uvolňování je pro každého sportovce nesmírně důležité. Při cvičení je však zapotřebí dodržovat určitá pravidla, aby docházelo k požadovanému efektu a nehrozilo jedinci nebezpečí, že si spíše ublíží. Mezi základní zásady patří správné dýchání, protahování již zahřátých svalů a koncentrace na daný cvik, při kterém by nemělo docházet k přílišné bolesti.

#### **3.2.1.5 Koordinace**

Koordinace, jejíž vnější projev označujeme jako obratnost, je schopnost pohotově, účelně a harmonicky sladit pohyby vlastního těla a přizpůsobovat je měnícím se podmínkám. (Masopust, 2003). Koordinace je výsledkem vzájemné spolupráce centrální nervové soustavy a svalového aparátu během konání pohybu. Dělíme ji na intramuskulární (nervová souhra

jediného svalu během cíleného pohybu) a intermuskulární (společné působení různých svalů během cíleného pohybu). (Frank, 2003). „*Ve fotbalové hře, kde pro úspěch je rozhodující rychlá reakce na měnící se podmínky, má obratnost klíčový význam; umožňuje hráči zvládnout neočekávané pohybové úkoly, které v průběhu hry nastanou. Vrcholný výkon hráče není myslitelný bez dokonalé spolupráce všech svalových skupin, které se na daném pohybu podílejí.*“ (Masopust, 2003, s. 65).

Cvičení na rozvoj koordinačních schopností zařazujeme na začátek nebo do první poloviny tréninkové jednotky, jelikož únava je nežádoucím faktorem. Obratnost rozvíjíme například různými formami pohybových her, koordinačně náročnějšími cvičeními, překážkovými drahami, nejrozumnějšími obměnami běhu či akrobatickými cvičeními. Pro fotbal jsou však důležitá i specifická cvičení, a to především rychlostně-koordinační, kam řadíme zejména tzv. rychlé nohy. (Votík, 2003).

### **3.2.2 Taktická složka**

„*Taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady, možnosti a praktická řešení.*“ (Perič, 2010, s. 144). V rámci fotbalu rozumíme pod pojmem taktika plánovanou aktivitu, jež má jediný cíl – za daných podmínek dosáhnout co nejlepšího výsledku, a to díky propojení individuální a týmové spolupráce. (Kollath, 2006). „*Umění vést boj takticky účelně je nedílnou součástí sportovního výkonu. Taktické dovednosti chápeme jako komplex znalostí, zkušeností a pohybových vzorců, které sportovec využívá pro řešení soutěžních situací. Jedná se o určité tréninkem osvojené postupy, modely.*“ (Perič, 2010, s. 149).

Ať už tým, jako celek, jednotlivé řady (obránná, záložní, útočná) či individuality, všichni mají během utkání jisté pokyny. Od útočících hráčů se očekává, že budou vytvářet šance a střílet góly, naopak na brankáře a obránce leží především zodpovědnost, aby vstřelení branky zabránily. Přesto je však zřejmé, že taktika mnoha týmů je založena na zapojení bránících hráčů do útoku, kdy dochází k přečíslování, a naopak obranná fáze mnohdy začíná presinkem útočnic.

Aby mohla hráčka správně takticky jednat, musí pozorně sledovat soupeře a mít přehled o situaci na hřišti. Měla by umět odhadnout vývoj hry, a podle toho rychle plánovat a jednat s využitím svých znalostí a zkušeností. (Bauer, 2006). Avšak neméně důležitým aspektem je jistá míra technických dovedností. Pokud totiž fotbalistka není schopna danou dovednost zvládnout technicky správně, není možné ji takticky dostatečně využít. (Perič, 2010).

Snahou trenéra je volit taktiku tak, aby využil předností svého družstva a zároveň s tím eliminoval silné stránky soupeře a odhalil jeho slabiny. Měl by dokázat reagovat na vzniklé situace v průběhu utkání ať už změnou v rozestavení či střídáním (např. posílení útoku/obrány). Při vytváření strategie (konceptce sportovního boje), musí brát trenér v úvahu několik faktorů. Jsou jimi - cíl soutěže, výkonnost soupeře, strategie soupeře, výkonnost vlastního týmu a informace o prostředí a podmínkách. (Perič, 2010).

Podle Franka rozlišujeme:

1. Individuální taktiku hráčky

- krytí, uvolňování, střelba na branku, vedení míče, přihrávání, centrování
- hra hlavou, odebrání míče, předávání a přebírání, změna těžiště hry

2. Týmovou taktiku

- defenzivní taktika, ofenzivní taktika, hra na čas, presink, napadání, herní systémy (4:3:3, 4:4:2, 3:5:2 atd.)

3. Taktiku postu

- brankářka/obránkyně/záložnice/útočnice
- brankářka: založení útoku, postavení v brankovišti, situace 1:1 atd.
- obrana: jištění, ofsajdová past, krytí prostoru nebo protihráčky atd.
- záloha: držení míče, zrychlení hry, zhušťování prostoru atd.
- útok: hra v křídelním prostoru, hra přes hrot, přechod do obrany, presink atd.
- herní uspořádání: diagonální/kolmé/příčné přihrávky, držení míče atd.

4. Vnější vlivy

- přednosti soupeře: úroveň kondice, technické dovednosti, taktické schopnosti, psychická síla
- podmínky v den zápasu: vítr, stav a velikost hrací plochy, doma/venku atd.
- standardní situace: odkop, výkop, rohový kop, trestný kop, vhazování atd.
- gólový stav: tým vede/prohrává, stačí mu remíza, dle fáze zápasu atd.
- umístění v tabulce: šance na postup/titul, sestupové umístění atd. (Frank, 2006).

Perič pak rozděluje tři fáze soutěžní situace:

1. Vnímání a analýza situace (senzorická fáze) – pochopení znaků situace a její obsah (vznik a rozpoznání situace).

2. Myšlenkové řešení úkolu (centrální fáze) – výběr optimálního řešení na základě konfrontace dané situace s vědomostmi a zkušenostmi fotbalistky, výsledkem je pak představa o optimálním řešení (rozbor situace, návrh a výběr řešení).
3. Realizace vybraného řešení (motorická fáze) – prostřednictvím dovedností, které má hráčka k dispozici, probíhá realizace vlastním pohybovým provedením a následuje informace o úspěchu/neúspěchu (realizace řešení a zpětná vazba). (Perič, 2010).

### 3.2.3 Technická složka

Technikou ve sportu se rozumí provedení požadovaného pohybového úkolu, jedná se tedy o jisté uspořádání pohybu v prostoru a čase. Technická příprava je tréninková činnost, která se soustřeďuje zejména na způsob provedení pohybového úkolu (přesnost, rychlost, dosažení cíle). Podle způsobu provedení pak můžeme určit úroveň zvládnutí pohybových dovedností. (Perič, 2010). Buzek uvádí, že technika, jako vnější projev senzomotoriky, je účelný způsob řešení herního výkonu, jež je realizován na základě předpokladů hráčky, v souladu s jejími možnostmi, biomechanickými zákonitostmi a současně s tím i platnými pravidly. (Buzek, 2007).

V technice jsou důležité především dva aspekty. Účelnost a ekonomičnost. Účelnost můžeme posoudit úspěšností, tedy tím, jak se plánovaný záměr slučuje s konečným výsledkem. Ekonomičnost je pak výsledkem energetické hospodárnosti provedení. Zjednodušeně řečeno, aby byla výkonnostní kapacita hráčky přetavena v maximální herní výkon, musí být technika provedení herních činností dokonale účelná a ekonomická. (Buzek, 2007).

Technika provedení – úroveň dovedností – je podmíněna řadou faktorů:

- *„Kondiční připravenost (rozvoj silových, rychlostních a vytrvalostních schopností);*
- *Koordinační funkcí CNS (koordinace vnitro a mezisvalová);*
- *Psychické vlastnosti a schopnosti (motivace, koncentrace, regulace aj.).“ (Perič, 2010, s. 135).*

V technice se projevují všechny individuální vlastnosti hráčky, jako jsou například somatotyp, nervový typ či osobnost, které vytvářejí příslušný styl pro každou fotbalistku. Herní styl je tedy účelné a ekonomické provedení techniky, které je přizpůsobené zvláštnostem jedince. Buzek dále uvádí přehled položek, dle kterých můžeme pozorovat a hodnotit pohybovou stránku herních činností fotbalistky – tedy techniku:

- *„stabilita – dynamická rovnováha*

- *velikost síly – působení svalové síly v optimálním množství*
- *směr působení – aplikace svalové síly v žádaném směru*
- *dynamika působení – odpovídající doba trvání aplikace svalové síly*
- *kontinuita – načasování pohybů segmentů těla („tajmink“)*
- *princip impulsu – volba velikosti svalové síly a jejího trvání*
- *rytmizace – uspořádání sumace rychlostí segmentů těla*
- *směr působení – na předmět (přímé/bočné s falší atd.), se změnou směru*
- *absorpce – zpevnění, uvolnění působení vnějších sil (tlumení, chytání míče, tělesné souboje, krytí míče apod.).“ (Buzek, 2007, s. 31).*

Jako znaky efektivní techniky hráčky pak uvádí dobrou svalovou koordinaci, rytmizaci fázového členění pohybu a citlivou modifikaci tohoto rytmu, dynamickou rovnováhu, schopnost upravovat pohyb v detailech, optimální silový potenciál jednotlivých segmentů těla a přizpůsobivost – vzhledem k somatickým a funkčním předpokladům.

Technika umožňuje prostřednictvím účelných a ekonomických pohybů vyhovovat komplexním a vysokým nárokům kladeným na hráčku v průběhu zápasu. Fotbalistky musí umět nejen zpracovat a odehrát míč, ale také bránit, útočit, provádět osobní souboje a zvládat mnoho dalších činností, které jsou přímo závislé na kondiční a taktické připravenosti. (Bauer, 2006). Bauer rozděluje techniku pohybu bez míče a techniku pohybu s míčem. V prvním případě se jedná o zvládnutí pohybů těla v jakékoli myslitelné herní situaci. Jako příklad můžeme uvést pohyb ve všech směrech, výskoky či bleskurychlé změny pohybu a rychlosti. Cit pro míč může hráčka zužitkovat pouze ve spojení se zvládnutím výše zmíněné techniky pohybu. Při práci s míčem se rozlišují různé činnosti, jakými jsou například zpracování a odehrání míče, vedení míče a obcházení soupeřky, klamání tělem a držení míče pod kontrolou, odebrání míče soupeře či v neposlední řadě přihrávání a střelba. (Bauer, 2006).

Technické schopnosti hrají ve fotbale rozhodující roli. Tým, který má ve svých řadách „technické“ hráčky (hráčky s nadprůměrným citem pro míč), má zcela nepochybně větší šanci na úspěch. Tím, že se fotbal zrychluje a stupňují se nároky na hru tělem, je logické, že jsou kladeny stále vyšší požadavky také na techniku. Během tréninku je nutné klást důraz nejen na zdokonalování již naučených činností, ale především na osvojování nových technik. Určitým předpokladem pro správnou techniku je nepochybně vrozený talent. Jsou hráčky, kterým jde osvojování nových technik mnohem lépe a rychleji, než ostatním. I přesto však na sobě musí neustále pracovat a tréninkem si tyto schopnosti udržovat a dále zlepšovat. Naopak fotbalistky,

kteřé tímto citeu pro míč až tak neoplývají, se musí snažit techniku pilovat o to více, většinou jsou však danému týmu užitečné především jinými přednostmi, jako například nadprůměrnou kondicí. Obecně lze ale říci, že pravidelným a správným tréninkem se i netalentovaná hráčka může velmi dobře naučit technickým dovednostem. Trenéři by však měli dbát na motorické chyby, které se při tréninku techniky mohou objevovat, a později se velice špatně odstraňují. (Kollath, 2006).

Kollath dále uvádí, že pro zvládnutí a zlepšování fotbalové techniky (pohybových vzorců) v tréninku je nutné dodržovat určité zásady:

- Pozornost a koncentrace (ze strany hráček i trenéra);
- Nepřítomnost únavy – ideálně ihned po rozcvičení s míčem;
- Jasné a stručné pokyny (přizpůsobení věkové kategorii);
- Praktická ukázka – přesná a názorná;
- Názorná ukázka chybného průběhu pohybu (odstranění chyby za aktivní účasti hráčů);
- Motivace (pochvala/výtka, výzvy). (Kollath, 2006).

Ideálně by se měla být dobře technicky připravená hráčka schopna vyrovnat se změnou vnějších podmínek, jakými jsou například: změna povrchu (umělá tráva), zhoršený povrch (nerovnosti, mokro, sucho), specifická velikost hřiště (krátké/dlouhé, úzké/široké) či špatné povětrnostní podmínky (děšť, vítr, špatná viditelnost, vysoké či nízké teploty). Tyto faktory by neměly mít větší vliv na správné provedení úkolu.

### **3.2.4 Psychologická složka**

Dnes každý dobrý trenér ví, že psychika sportovců je pro ideální výkon naprosto zásadní. Troufnu si tvrdit, že v ženském fotbale toto platí dvojnásob. Samozřejmě tu existují individuální rozdíly, avšak obecně lze říci, že hráčky, mnohem více než hráče, ovlivňuje chování lidí v jejich okolí, a to jak na hřišti, tak mimo něj. Především trenér, ale i spoluhráčky, rodina nebo jiní lidé, mohou hráče psychicky uškodit nebo naopak pomoci v jejím herním výkonu. Motivace, komunikace, vztahy v týmu a důvěra jsou zde velice důležité.

Pro ženský fotbal je psychika důležitou součástí nejen zápasů, ale i samotných tréninkových jednotek. Ženy bývají labilnější a projevované emoce jsou výraznější a podbarvené. Mnohem více vnímají výčitky, negativní hodnocení trenéra i spoluhráček, ale naopak je více dokáže namotivovat pochvala či povzbuzení. Zpravidla bývají méně odvážné a

samostatné, avšak oproti mužům jsou svědomitější a pečlivější. Celkově na sobě více pracují a plní úkoly odpovědněji a s větší radostí. (Votík, 2001).

Působnost psychické složky na herní výkon je prvotně dána osobností hráčky, jejími genetickými danostmi, psychickými vlastnostmi a schopnostmi, které určitým způsobem regulují úroveň psychických procesů a ovlivňují její aktuální psychický stav, což se pak následně promítá do samotného herního výkonu. Přípravovat v tréninku psychicky hráčku na zápas je však velice složité, jelikož podmínky utkání lze jen těžko simulovat (vliv soupeře, chování spoluhráček, důležitost utkání, činnost rozhodčích či reakce diváků). (Buzek, 2007).

Aby mohl ženský fotbalový tým podávat kvalitní výkony, je nepochybně důležité, aby v kolektivu vládla pohoda. Vztahy mezi hráčkami a trenérem musí být stavěny na komunikaci a vzájemné důvěře. Trenér by měl v hráčkách pěstovat sebedůvěru a psychickou odolnost. Podstatným faktorem je zajisté také motivace a především pozitivní přístup. Slavná americká reprezentantka Mia Hammová odpověděla na otázku, jak by chtěla být trénována, takto: *„Trénujte nás jako muže, chovejte se k nám jako k ženám.“* Tony DiCicco (bývalý trenér amerického ženského týmu) to doplnil slovy: *„K tomu, abychom vychovali budoucí šampionky, je potřeba zkombinovat to nejlepší, co ženy a muži mohou nabídnout. Pokud se nám to podaří, bude výsledkem agresivní, nepoddajná, soutěživá a fyzicky skvěle připravená asertivní bojovnice, která zároveň bude empatickou, citlivou, laskavou a příjemnou ženou.“* (Beswick, 2014, s. 27).

### 3.3 Periodizace tréninkového procesu

Sportovní trénink je proces, který by neměl postrádat promyšlenost. Správný by měl být výběr a posloupnost tréninkového působení. Optimální zařazení metod, prostředků, přístupů a zaměření tréninků vzhledem k nastaveným cílům. Důležitá je v tomto případě především organizace, která je uplatňována různě dlouhými tréninkovými cykly. Cyklus ve sportu znamená relativně ukončený sled, celek opakujících se různě dlouhých časových úseků tréninkového procesu. Tyto úseky mohou trvat dny, ale i měsíce až roky. Jsou spojeny tréninkovými cíli, které jsou pro ně určující. Opakování těchto cyklů se projevuje jako obecná zákonitost tréninku. Cykly se v organizaci tréninku uplatňují jako rozhodující články stavby tréninku od tréninkových jednotek až po víceleté cykly. Nejedná se však o prosté opakování, každý cyklus může obsahovat nové prvky, přestože podstata a rysy jsou obdobné jako v cyklu

předchozím. Odlišnosti můžeme vidět především v novém obsahu, rozdílném zatížení či změnou komponent apod. (Dovalil, 2002).

### 3.3.1 Tréninkové cykly

- Roční tréninkový cyklus:
  - Je základní jednotka dlouhodobé organizované tréninkové činnosti.
  - Tento cyklus je obvykle složen ze čtyř tréninkových úseků (makrocyklů), přičemž každý má jiné úkoly, obsah a formy tréninku.
  - Každé období má jinou délku a strukturu, což vychází z potřeb dané specializace a umístění soutěže v kalendářním roce. (Perič, 2010).
  - Vzhledem k tomu, že v ČR je fotbalová soutěž uspořádána v cyklu podzim – jaro, rozděluje se celoroční tréninkový cyklus dokonce na šest různých období (letní přípravné, podzimní hlavní, zimní přechodné, zimní přípravné, jarní hlavní a letní přechodné období). (Votík, 2005).
- Makrocyklus
  - Jedná se tedy o dlouhodobý cyklus.
  - Za makrocykly tedy můžeme považovat jednotlivá období (v řádech měsíců) či celý roční cyklus.
- Mezocyklus
  - Střednědobý časový úsek.
  - Mezocykly jsou též nazývány jako plány operativní.
  - Délka 2-8 týdnů.
- Mikrocyklus
  - Krátkodobý tréninkový úsek.
  - Nejčastěji v délce 7 dní (týdenní cyklus), mohou být i v délce 2-10 dnů (př. soustředění).
  - Skupina několika tréninkových jednotek.
- Tréninková jednotka
  - Základní organizační jednotka tréninkového procesu.
  - Náročnost, forma a doba trvání v závislosti na období (60-120 minut).
  - Úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná část.



### **3.3.2 Charakteristiky jednotlivých období**

#### **3.3.2.1 Letní přípravné období**

V tomto období jde především o komplexní rozvoj pohybových schopností, technicko - taktických dovedností a vědomostí a zajisté také rozvoj psychologické přípravy. Struktura, objem, intenzita a složitost zatížení se odvíjí od věku, výkonnostní úrovně a také délky letní přípravy. Vše se ladí tak, aby byl tým ideálně připraven na začátek soutěže. I vzhledem k tomu, že letní přípravné období je kratší, než to zimní, přechází se dříve na speciální přípravu a prostor mají ve větší míře také přípravná utkání. Letní přípravné období je více zaměřeno na herní činnosti, kondice je však také velmi důležitá, zpravidla se ale rozvíjí specifickými prostředky. (Votík, 2005).

#### **3.3.2.2 Podzimní hlavní (soutěžní) období**

Toto období začíná prvním mistrovským utkáním a končí posledním kolem podzimní části soutěže. Trenérovou snahou je udržet tým po celou tuto dobu (cca 15 - 17 týdnů) v optimální sportovní formě. To je však vzhledem k délce tohoto období velice složitým úkolem. Cílem je tedy udržet co nejlepší funkční stav organismu hráček, získanou trénovanost a výkonnostní úroveň týmu do těch nejdůležitějších zápasů (liga mistryň, derby). To je podmíněno jak udržením kondiční připravenosti, tak kvalitou herního projevu, který je nutno neustále zdokonalovat tréninkem. Intenzita tréninkové zátěže převažuje nad jejím objemem. Velmi důležitou roli zde hraje také psychologická příprava, která souvisí nejen s vedením vlastního tréninkového procesu, ale i s přípravou, vedením a hodnocením utkání. Kvalita tréninkové činnosti se odráží v její komplexnosti a schopnosti trenéra optimálně volit prostředky k dlouhodobému udržení vysoké výkonnosti celku. Čím více se přibližuje konec podzimního období, tím více složitost těchto požadavků narůstá. (Votík, 2005).

#### **3.3.2.3 Zimní přechodné období**

Po skončení podzimní části soutěže nastupuje období, jehož cílem je především regenerace sil. Hráčky si musí odpočinout jak po tělesné, tak po psychické stránce, popřípadě je čas na doléčení různých chronických zranění z průběhu sezóny. Počet tréninků během týdne se většinou sníží, stejně tak jako objem a intenzita zatížení. Je vhodné zařazovat jiné formy aktivního odpočinku, například ostatní sportovní hry či plavání. Úkolem je udržovat tělesnou kondici stále na určité úrovni trénovanosti, ale současně s tím dopřát organismu potřebný oddech. Přibližně kolem vánočních svátků nastupuje tréninková přestávka, která končí zahájením přípravného období. V těchto přibližně dvou až třech týdnech by si hráčky měly především odpočinout od fotbalu a od sebe navzájem, ale přesto by neměly úplně vynechat

pohybovou aktivitu, vhodnými alternativami mohou být běžky, bruslení či plavání. (Votík, 2005).

#### **3.3.2.4 Zimní přípravné období**

Obsahová náplň zimního přípravného období se odvíjí od úrovně soutěže, počtu tréninkových jednotek během týdne a podmínek, které má daný tým k dispozici. Tato příprava začíná přibližně kolem 10. ledna, je dvakrát delší, než letní a představuje z hlediska zátěže velké nároky na organizmus, kdy klade individuálně hraniční nároky na všechny funkční systémy. Úkolem je zlepšení kondičních schopností celého týmu. Výhodou zde zůstává to, že všechny fotbalistky většinou mívají, na rozdíl od soutěžního období, stejné tréninkové i zápasové vytížení. V 1. třetině přípravy převažuje výrazně objem nad intenzitou tréninkové zátěže, postupně dochází k vyrovnávání těchto dvou komponent a až ke konci přípravného období začíná převažovat intenzita nad objemem. Pokud má klub dobré zázemí či ekonomické podmínky, ke vhodným prostředkům rozvoje kondice patří tréninky či přípravné zápasy na umělé trávě. Hráčky jsou někdy až extrémně zatěžovány a energetické zdroje tak opakovaně vyčerpávány. Typickými znaky jsou fyzická i psychická únava. Proto je zapotřebí využívat v co možná nejvyšší míře veškeré dostupné formy regenerace. Pokud je není schopen zajistit klub, je důležité, aby hráčky regenerovaly individuálně. Ideální jsou pro tyto účely sauny, vířivky či různé druhy masáží. Po celý rok, avšak v tomto období dvojnásob, je nutné, aby fotbalistky dodržovaly správný pitný i stravovací režim, aby měl zotavující se organizmus dostatek energie na regeneraci sil. (Votík, 2005).

#### **3.3.2.5 Jarní hlavní (soutěžní) období**

Jarní soutěžní období startuje prvním mistrovským zápasem (přelom března/dubna) a vrcholí posledním kolem soutěže (červen). Cíle jsou v podstatě totožné, jako v podzimní části, tedy udržení získaného stavu trénovanosti a herní formy a další zdokonalování technické a taktické stránky. V ještě větší míře je tu však kladen důraz na psychologickou přípravu, neboť právě v tomto období se odehrávají utkání, která rozhodují o pořadí v soutěži (zisk titulu, účast v LM) a zhodnocují tak celoroční práci. Je proto zapotřebí, aby hráčky zvládly předvést to, co umí, a jejich výkon nebyl srážen tlakem z důležitosti zápasu.

#### **3.3.2.6 Letní přechodné období**

Po skončení fotbalové sezóny nastává letní přechodné období, které trvá přibližně měsíc a má v podstatě totožný cíl, jako přechodné období v zimě. Hráčky by měly zregenerovat po náročném programu, odpočinout si na případné dovolené a nabrat síly na následující letní přípravu.

#### **4. Hypotézy**

H1 Předpokládám, že sportovní trénink fotbalistek Sparty a Slavie se liší v poměru tréninkových jednotek zaměřených na kondici, techniku, taktiku a psychiku.

H2 Předpokládám, že rozdíl v kondiční přípravě je minimálně o 10% větší ve prospěch Slavie.

H3 Myslím si, že rozdíl v taktické přípravě činí minimálně 5%, a to ve prospěch Slavie.

H4 Myslím si, že rozdíl v technické přípravě je minimálně o 10% větší ve prospěch Sparty.

H5 Domnívám se, že fotbalistky Slavie se více zaměřují na psychologickou přípravu než hráčky Sparty.

## **5. Metodologická část**

### **5.1 Použité výzkumné metody**

Pro svoji bakalářskou práci jsem zvolila hned pět výzkumných metod, které mají za úkol porovnat sportovní trénink fotbalistek Sparty a Slavie. První tři metody považuji za hlavní, čtvrtá a pátá spíše jen „dokresluje“ pohled na rozdíly mezi sledovanými celky.

#### **5.1.1 Rozbor tréninkové dokumentace**

Pro porovnání sportovního tréninku obou celků jsem si opatřila potřebnou dokumentaci, a to měsíční plány činnosti za celý rok (červenec 2015 – červen 2016). V každém tomto měsíčním plánu je uveden datum, čas, místo (tráva, UMT, hala, posilovna, terén) a záměr tréninkových jednotek (kondiční, technický, taktický). Navíc jsou zde uvedeny také počty a charakter zápasů (mistrovský, přípravný) a najdeme tu i údaje o regeneraci.

Jednotlivé údaje si zapíši do tabulek a budu porovnávat, v čem se liší sportovní trénink Slavistek a Spartánek.

#### **5.1.2 Rozbor videozáznamů vzájemných zápasů**

Pro tuto metodu mám k dispozici videozáznam čtyř vzájemných mistrovských utkání ze sezony 2015/2016, ve kterých budu sledovat a porovnávat hlavní statistiky zápasu a činnost pěti hráček z řad Sparty i Slavie.

#### **5.1.3 Testování vybraných hráček obou týmů**

U stejných hráček, které budou sledovány na videozáznamu, bude též provedeno porovnání kondiční připravenosti, což zjistíme z výsledků kondičních testů prováděných v rámci reprezentace v laboratorních podmínkách FTVS UK.

#### **5.1.4 Zúčastněné pozorování**

Jako doplňující metodu jsem zvolila zúčastněné pozorování, kdy jako přímá aktérka všech vzájemných utkání Sparty a Slavie z uplynulé sezony 2015/2016, mohu okomentovat dění přímo ze hřiště.

#### **5.1.5 Rozhovor**

Poslední zvolenou metodou je rozhovor, který bude probíhat formou otevřených otázek. Pro účely srovnávání ženského fotbalu ve Spartě a Slavii se zdá být ideální někdo, kdo působil v obou zmiňovaných klubech. Proto jsem velice ráda, že mi pozvání neodmítla dlouholetá kamarádka a reprezentační kolegyně Jitka Chlastáková.

## **6. Výzkumná část**

### **6.1 Charakteristika výzkumného vzorku**

Sparta a Slavia jsou v českém ženském fotbale naprostou špičkou. Již po desetiletí se vzájemně přetahují o ligový titul. Do roku 2013 byly po devět dlouhých let nepřemožitelné fotbalistky z Letné, poslední tři sezony však patřily sešivaným. Jednou z hlavních příčin, proč seisky vah převážily na stranu Slavie, je nepochybně generační obměna, která ve Spartě v posledních letech proběhla, zatímco sestava z Edenu hraje již delší čas v téměř nepozměněném stavu. Dá se také předpokládat, že Slavia začala mít nad Spartou navrch až po příchodu nového trenéra Antona Mišovce, který vnesl do vršovického týmu potřebné sebevědomí. Slavia pod tímto koučem dosáhla výborných výsledků i na mezinárodní scéně, kde v sezoně 2015/2016 dokázala v konkurenci profesionálek dojít až do čtvrtfinále ligy mistrů, což je stejně jako u mužských kolegů nejprestižnější klubová soutěž v Evropě.

### **6.2 Popis a výzkum práce**

#### **6.2.1 Rozbor tréninkové dokumentace**

Hlavní trenéři všech týmů v 1. lize žen měli za úkol zaznamenávat činnost svého družstva do měsíčních plánů. Tyto materiály se mi podařilo získat a díky množství sesbíraných dat za uplynulou sezonu zjistit, kdy a kde oba sledované celky trénují, co je hlavní náplní tréninkových jednotek a jaké mají tyto týmy zápasové vytížení. K dispozici jsem tedy měla 12 měsíčních plánů od Sparty i Slavie, ve kterých bylo možno vysledovat, jak se procentuálně liší zastoupení kondičně, technicky a takticky zaměřených tréninků, a to v jednotlivých fázích ročního tréninkového cyklu.

#### **6.2.2 Rozbor videozáznamů vzájemných zápasů**

Z každého utkání, které se v první lize žen odehraje, musí být domácím týmem pořízen videozáznam. Proto ani zde nebyl problém opatřit si potřebný materiál. Kromě celkových statistik z každého zápasu (výsledek, šance, střely, rohy, fauly a žluté karty), budu porovnávat základní fotbalové činnosti pěti hráček obou celků. Záměrně jsou vybrány fotbalistky hrající na obdobných postech, aby nebyly ve statistikách výrazně znevýhodňovány. Půjde o dvojice středních obránkyň, středních záložnic, krajních záložnic a útočnic. Všechny tyto hráčky jsou současně členkami české reprezentace, z čehož vyplývá, že se jedná o fotbalistky na přibližně stejné výkonnostní úrovni. U těchto hráček budou sledovány jak hlavní statistiky (odehrané minuty, góly, asistence, šance, střely a fauly), tak počty přihrávek a osobních soubojů s procentuální úspěšností a počet úspěšných přechodů 1 na 1. Tyto údaje zpracuji do tabulek a vzájemně porovnám.

### 6.2.3 Testování vybraných hráček obou týmů

Stejných deset hráček, které porovnáváme ve videozáznamech, bylo podrobeno kondičnímu testování v rámci reprezentace. Známe tedy jejich hodnoty jako procento podkožního tuku (bioimpedančním měřením), výkon na běhátku ( $V_{\max}$ ) a spotřebu kyslíku na běhátku ( $VO_{2\max}$ ), které opět převedeme do tabulek a porovnáme mezi sebou.

### 6.2.4 Zúčastněné pozorování

Vzhledem k tomu, že jsem sama hráčkou Sparty, mám možnost přímo z hracího pole postřehnout, čím se jednotlivé týmy liší, kde mají slabé, a kde naopak silné stránky. Dále se pokusím čtenáři této práce přiblížit, jakou taktiku z mého pohledu využívají oba celky a jaké jsou jiné aspekty úspěchu či neúspěchu ve vzájemných zápasech.

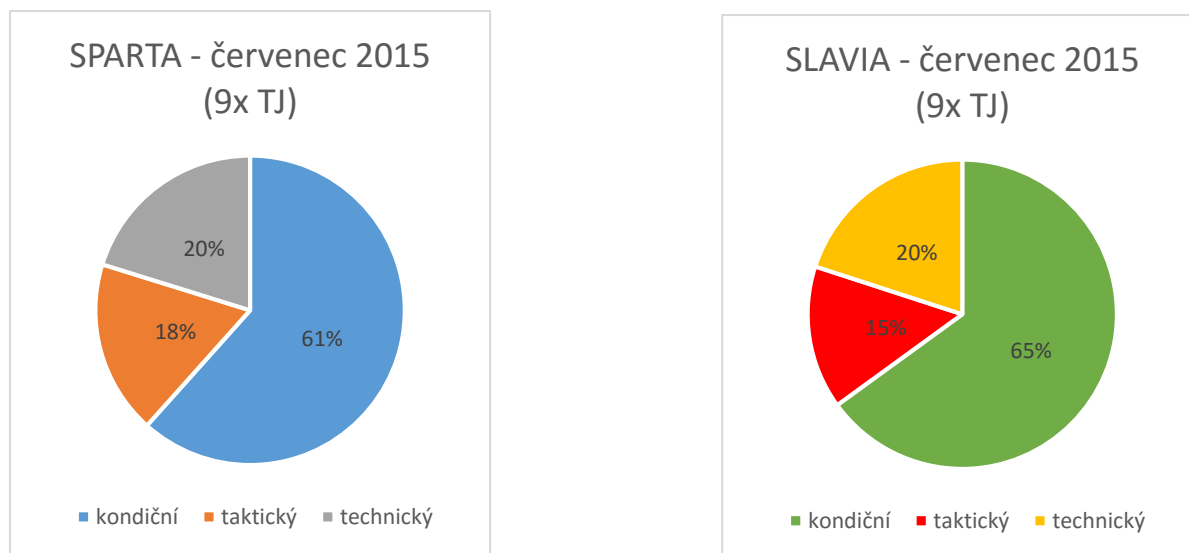
### 6.2.5 Rozhovor

Jak bylo již zmíněno, k rozhovoru jsem přizvala Jitku Chlastákovou. Jedná se o hráčku, která, působila několik let ve Spartě, nyní však již třetím rokem obléká červenobílý dres, a právě proto má ty nejlepší předpoklady k tomu, aby nám přiblížila, v čem se podle jejího názoru liší ženský fotbal ve Spartě od toho ve Slavii.

## 6.3 Výsledky výzkumu

### 6.3.1 Rozbor tréninkové dokumentace

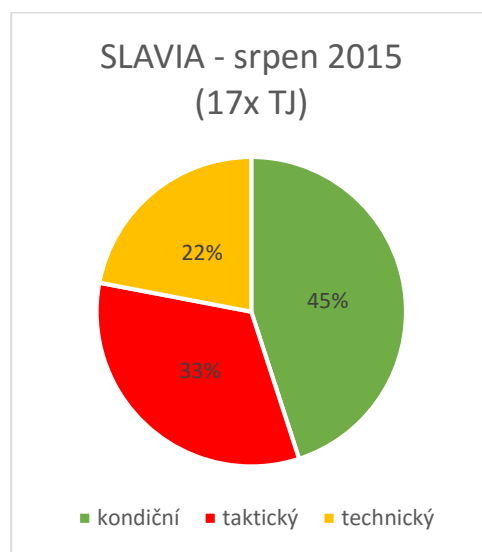
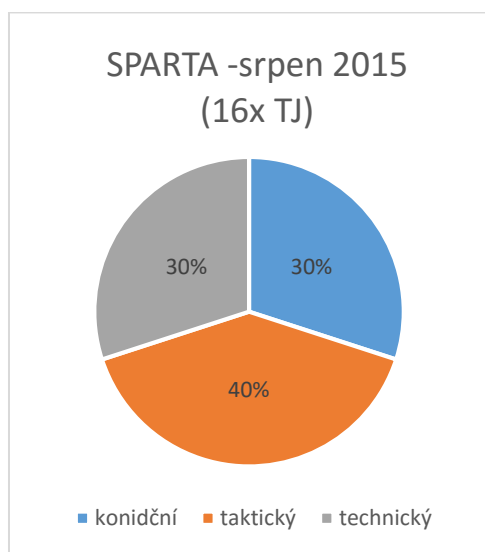
Graf 1 – Sparta 7/2015 / Graf 2 – Slavia 7/2015



Zdroj: Měsíční tréninkové plány Sparty a Slavie

- V červenci 2015 absolvovaly oba týmy 9 tréninkových jednotek.
- Ve Spartě i ve Slavii se na začátku přípravy věnovali zejména kondici, zastoupení technické a taktické složky bylo také téměř totožné.

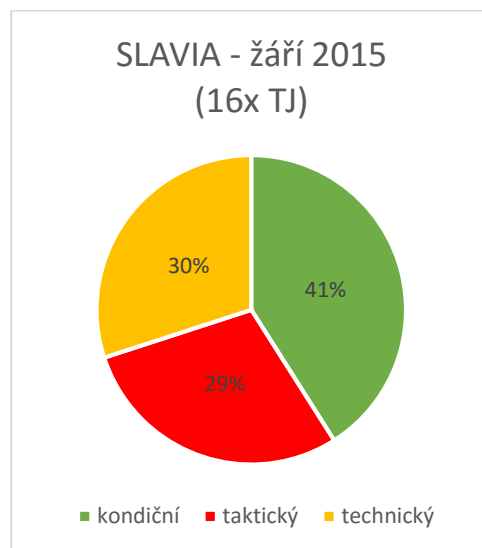
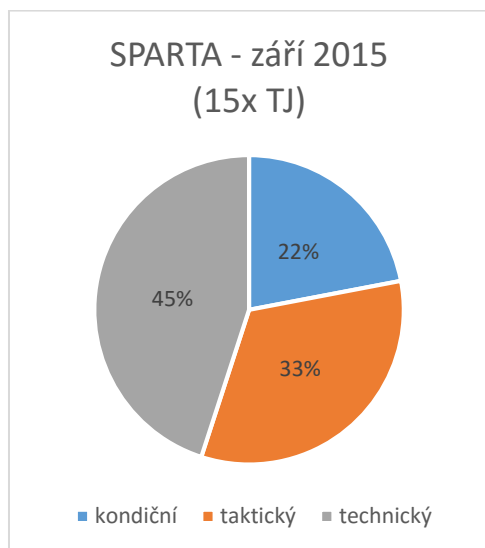
**Graf 3 – Sparta 8/2015 / Graf 4 – Slavia 8/2015**



Zdroj: Měsíční tréninkové plány Sparty a Slavie

- Během měsíce srpna odtrénovala Slavia o jednu TJ více než Sparta, kdy stále kladla největší důraz na kondiční přípravu, na rozdíl od fotbalistek z Letné, které se nejvíce věnovaly přípravě taktické. Spartanky se však připravovaly i po technické a kondiční stránce (oboje 30%).

**Graf 5 – Sparta 9/2015 / Graf 6 – Slavia 9/2015**

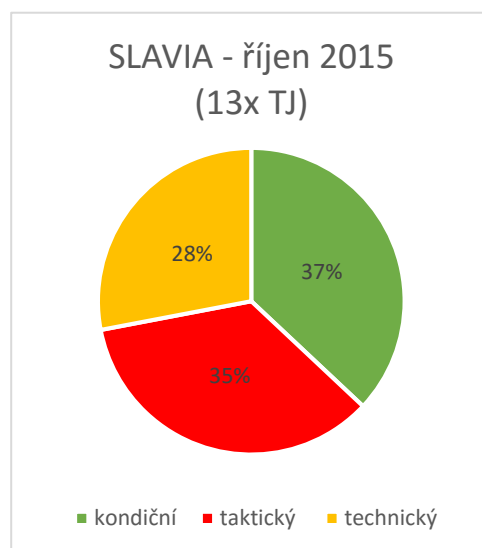
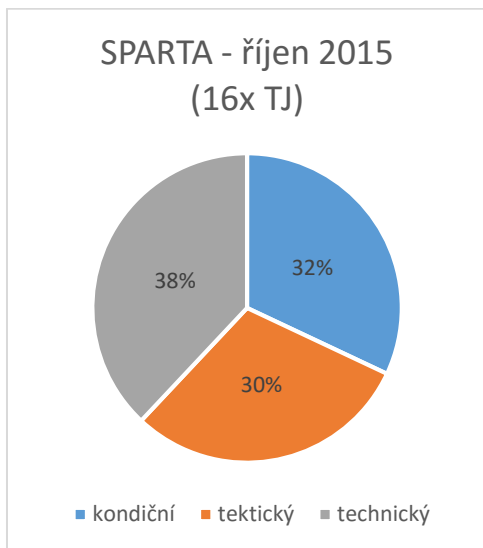


Zdroj: Měsíční tréninkové plány Sparty a Slavie

- Také v září měly hráčky ze Slavie k dobru o jednu TJ více, kdy stále pracovaly především na nabírání kondice (41%), přesto nezapomínaly ani na techniku (30%) a taktiku (29%).

- Ve Spartě pojali tréninky v září naprosto odlišně, kdy se kondici věnovali pouze okrajově (22%), na rozdíl od taktiky (33%) a především techniky, které se věnovali dokonce 45% času.

**Graf 7 – Sparta 10/2015 / Graf 8 – Slavia 10/2015**

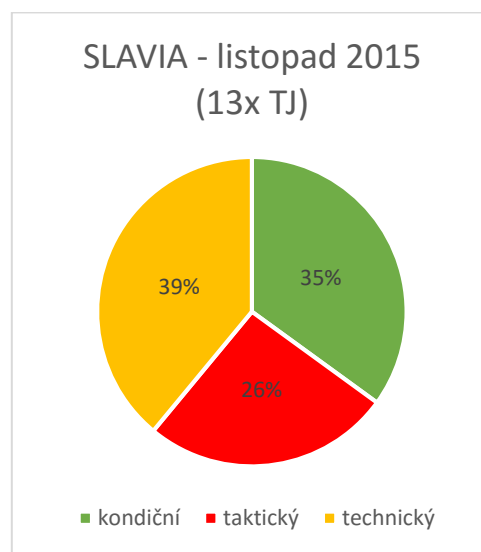
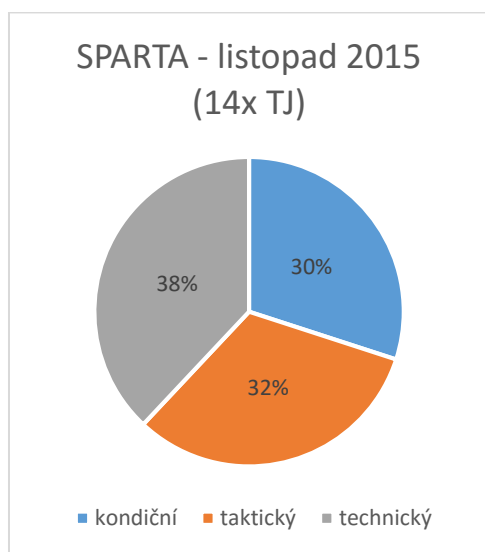


Zdroj: měsíční tréninkové plány Sparty a Slavie

- Sparta v říjnu odtrénovala o tři TJ více, jelikož Slavii čekal náročnější program – dvě utkání v lize mistryň, které se Sparta v sezoně 2015/16 neúčastnila.
- V tomto období, jak je patrné z grafu 8, věnovala Slavie relativně stejnou pozornost všem složkám přípravy.
- Sparta, přestože ligu mistryň nehrála, trénovala vesměs obdobně, jako fotbalistky z Edenu, významněji však zařazovala technickou přípravu.



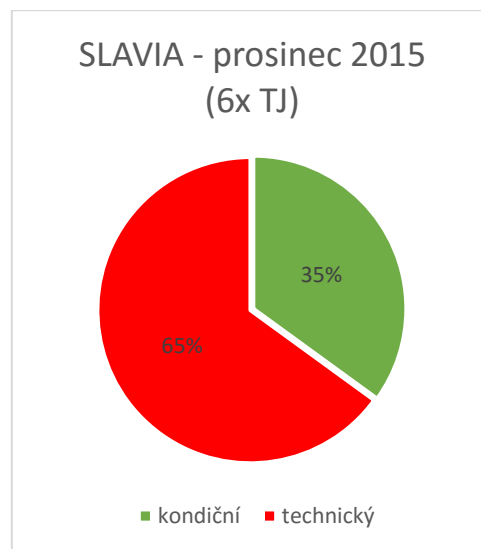
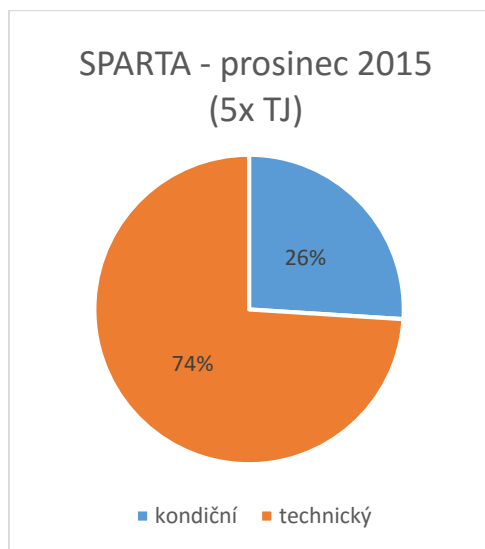
**Graf 9 – Sparta 11/2015 / Graf 10 – Slavia 11/2015**



Zdroj: Měsíční tréninkové plány Sparty a Slavie

- Vzhledem k tomu, že se Slavii podařilo postoupit do osmičfinále LM, zachovala nižší počet tréninkových jednotek (13x), avšak zaměřila se oproti říjnu více na technickou přípravu (39%). Kondiční příprava zůstala přibližně na 1/3, avšak ubralo se v taktice.
- Sparta trénovala v podstatě totožně jako v říjnu, pouze se snížil počet TJ z 16 na 14.

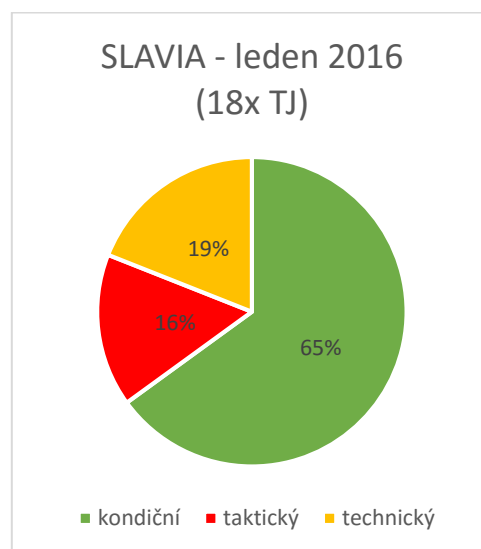
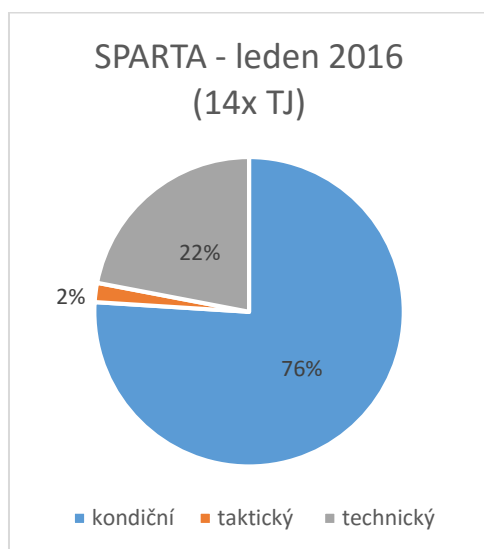
**Graf 11 – Sparta 12/2015 / Graf 12 – Slavia 12/2015**



Zdroj: Měsíční tréninkové plány Sparty a Slavie

- Podzimní část soutěže vrcholila, a jak je možné vidět v grafech 11 a 12, i počet tréninkových jednotek a jejich charakter se výrazně změnil.
- Ve Spartě i ve Slavii dali jednoznačně přednost technické přípravě s občasným zahrnutím kondiční složky.

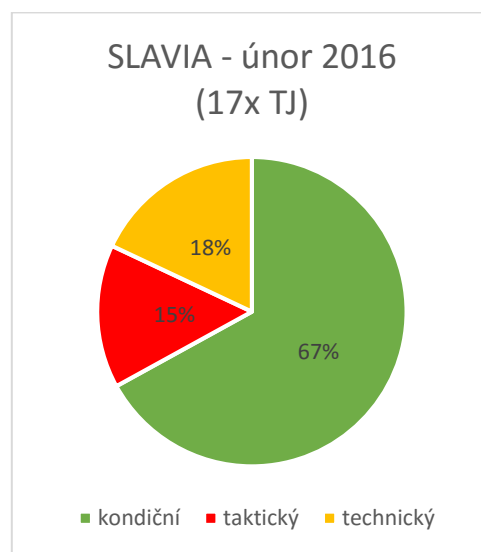
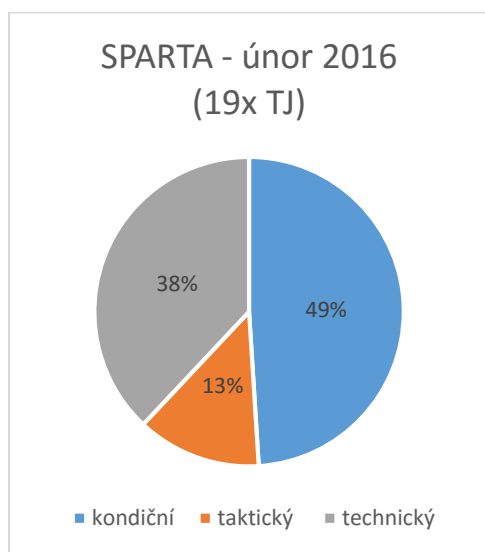
**Graf 13 – Sparta 1/2016 / Graf 14 - Slavia 1/2016**



Zdroj: Měsíční tréninkové plány Sparty a Slavie

- Do lednové přípravy nastoupily oba týmy s jasným cílem pro toto období, a to nabrat především co nejvíce fyzických sil. Slavia velkou část měsíce strávila na Kanárských ostrovech, přesto se však její fotbalistky kondiční přípravě nevyhnuly a věnovaly jí 65% času. Asi i díky lepším klimatickým podmínkám natrénovaly o 4 TJ více, než ženy z Letné.
- Spartanky nabíraly kondici na umělé trávě v areálu Strahova, zpestření přípravy však nacházely v prostorách haly v Nebušicích u Prahy, kde pilovaly především techniku.

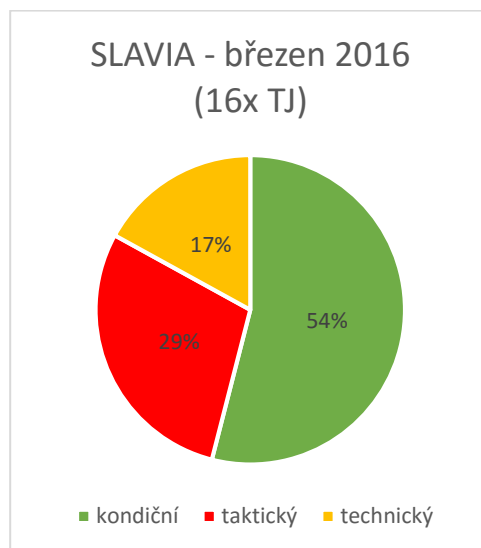
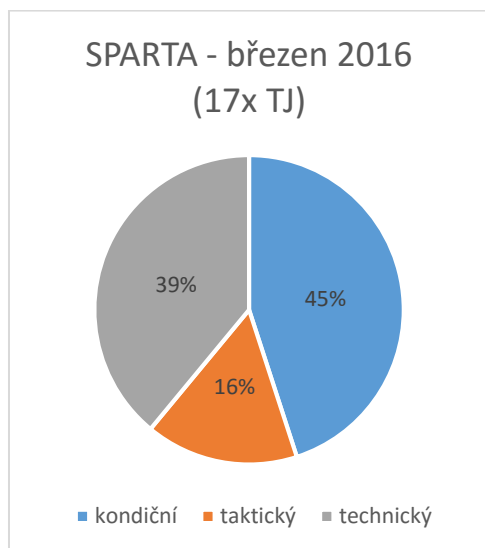
**Graf 15 – Sparta 2/2016 / Graf 16 – Slavia 2/2016**



Zdroj: Měsíční tréninkové plány Sparty a Slavie

- V únoru Spartaňanky stále věnovaly polovinu času kondiční přípravě, nezanedbatelně však trénovaly i techniku (38%).
- Slávistky pokračovaly v trendu z ledna, kdy kondiční přípravě opět věnovaly většinu času (67%), zbylých 33% pak technicko-taktické přípravě.

**Graf 17 – Sparta 3/2016 / Graf 18 – Slavia 3/2016**

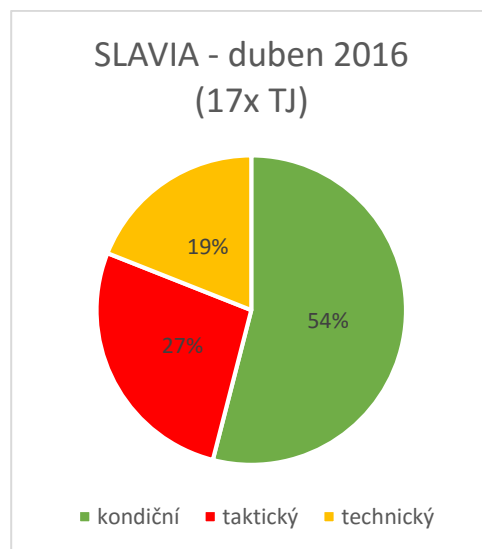
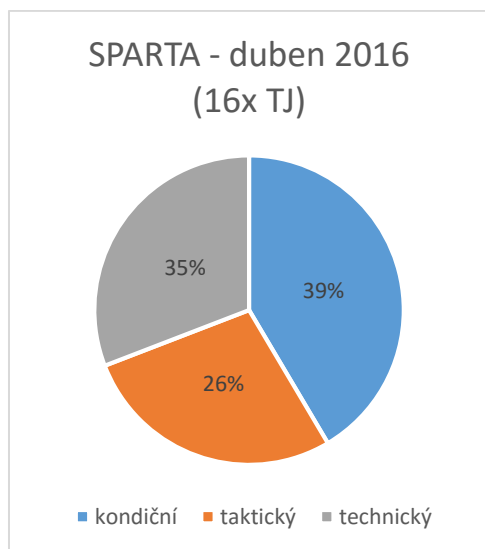


Zdroj: Měsíční tréninkové plány Sparty a Slavie

- Přestože, nebo možná právě proto, že Slavia postoupila do čtvrtfinále LM, přičemž tento dvojzápas odehrála v tomto měsíci, zachovala převažující důraz na kondiční přípravu, větší prostor však v tréninkových jednotkách dostala i taktická příprava (29%).

- Spart'anky trénovaly v podstatě totožně, jako v předcházejícím měsíci, pouze jim bylo dopřáno o dva dny více volna.

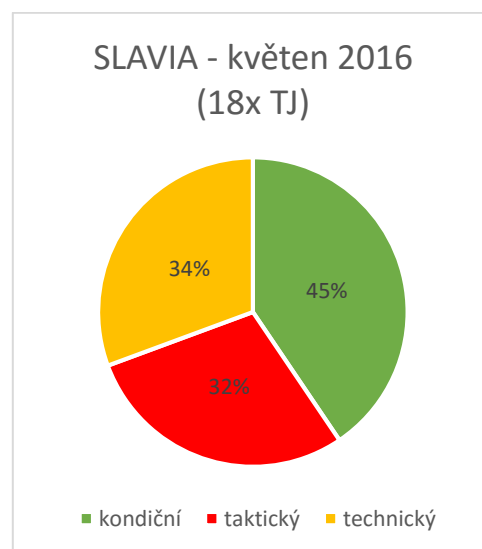
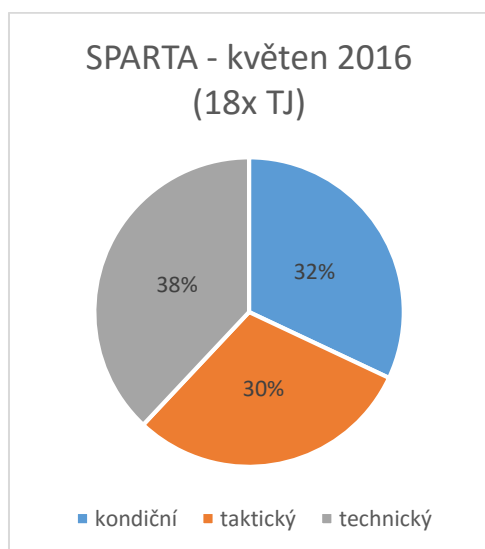
**Graf 19 – Sparta 4/2016 / Graf 20 – Slavia 4/2016**



Zdroj: Měsíční tréninkové plány Sparty a Slavie

- Slavia napodobila tréninkový program z března, hlavní důraz zůstal opět na kondici.
- Sparta začala pomalu na kondiční přípravě ubírat, větší prostor dostala technická i taktická příprava.

**Graf 21 – Sparta – 5/2016 / Graf 22 Slavia 5/2016**

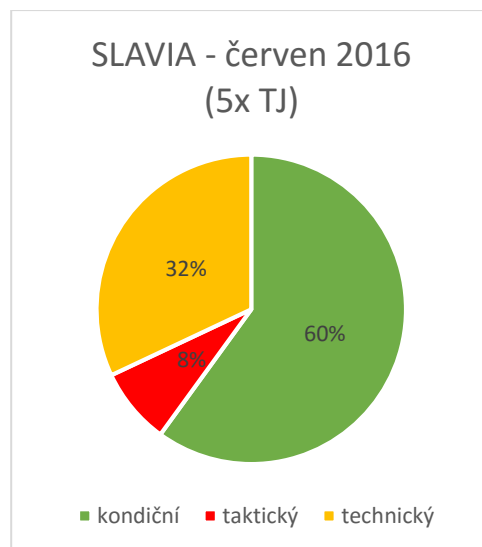
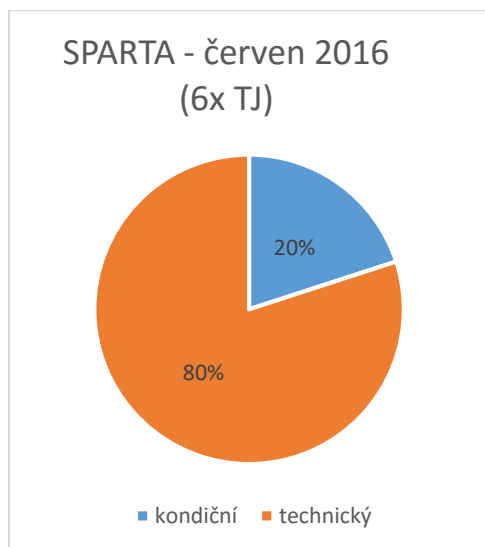


Zdroj: Měsíční tréninkové plány Sparty a Slavie

- V květnu vrcholila sezona, hrály se nejdůležitější zápasy. Sparta na to reagovala tak, že všem složkám dala v tréninkových jednotkách v podstatě stejný prostor.

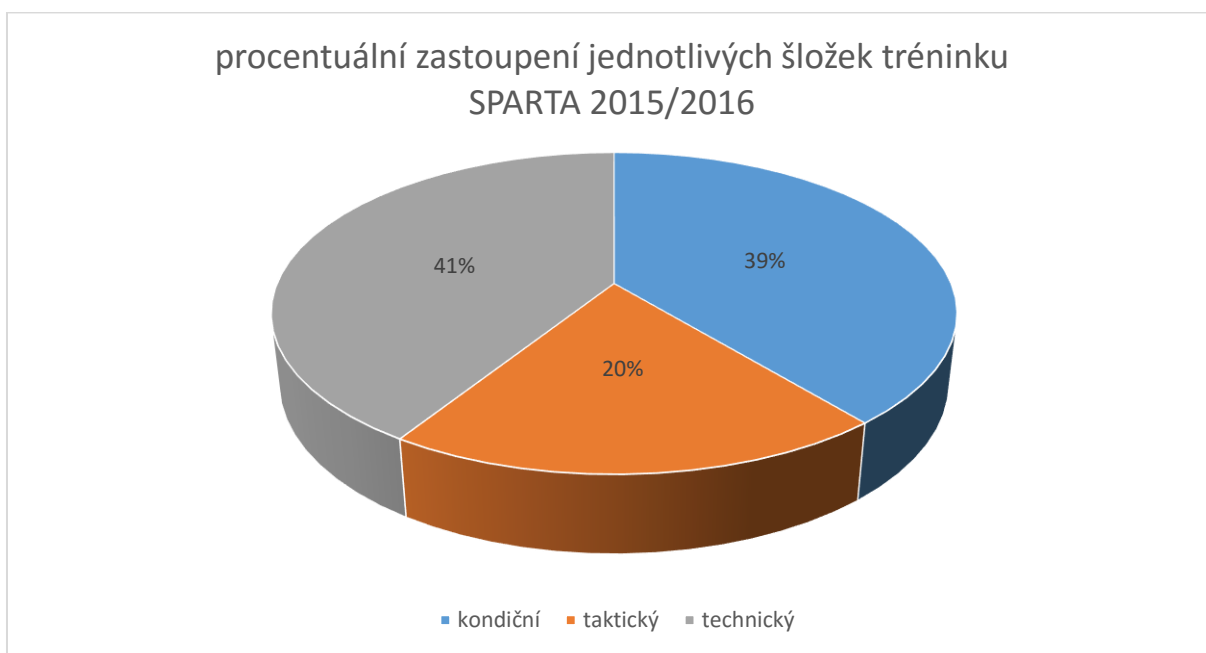
- Slavia, jak už bylo jejím zvykem, dbala stále nejvíce na kondiční přípravu, avšak ani trénink taktiky a techniky nebyl zanedbatelný.

**Graf 23 – Sparta 6/2016 / Graf 24 – Slavia 6/2016**



- Liga skončila, avšak v plánu byly ještě dva kvalifikační zápasy reprezentace, proto bylo zapotřebí, aby oba týmy dále pokračovaly v tréninkové činnosti.
- Sparta tyto tréninky pojala spíše zábavně, hlavní náplní se stal nácvik technických dovedností.
- Slavia se do toho opřela po svém a stejně tak, jako po celý rok, i tentokrát v tréninkových jednotkách převládal kondiční aspekt.

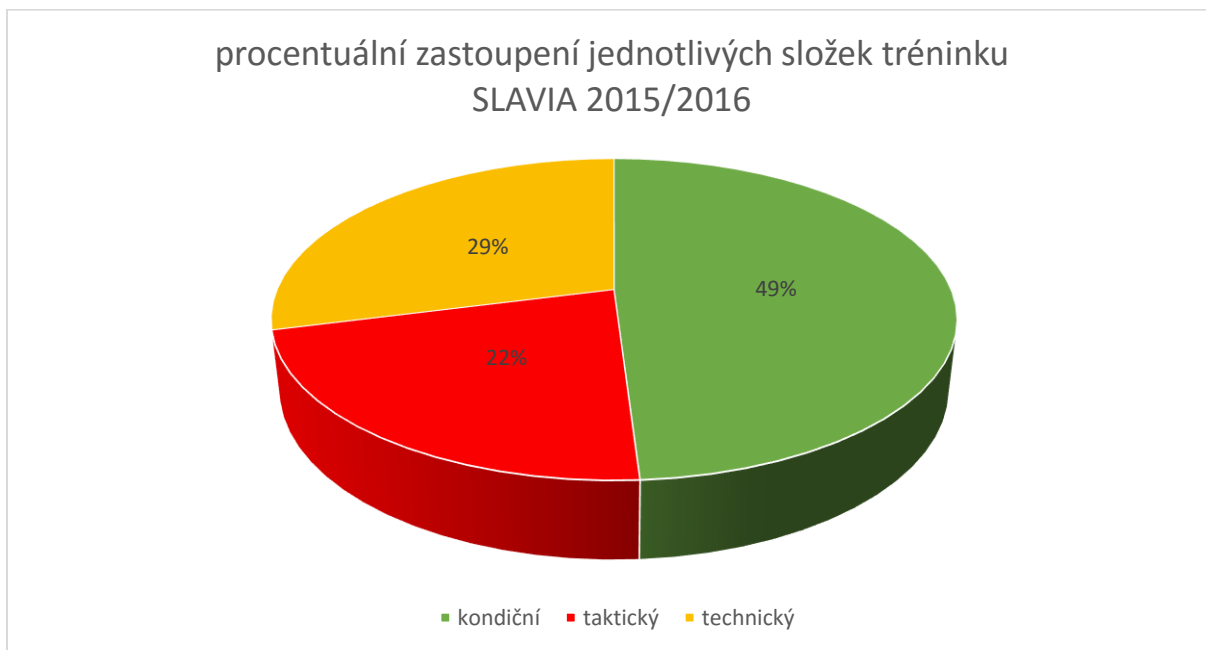
**Graf 25 – Sparta 2015/2016**



Zdroj: Měsíční tréninkové plány Sparty

- Graf 25 uvádí, jaké bylo procentuální zastoupení jednotlivých složek sportovního tréninku během celé sezony 2015/2016.
- Spartaanky se v největší míře věnovaly technické přípravě (41%), o něco méně kondiční přípravě (39%) a nejmenší důraz byl kladen na taktiku (20%).

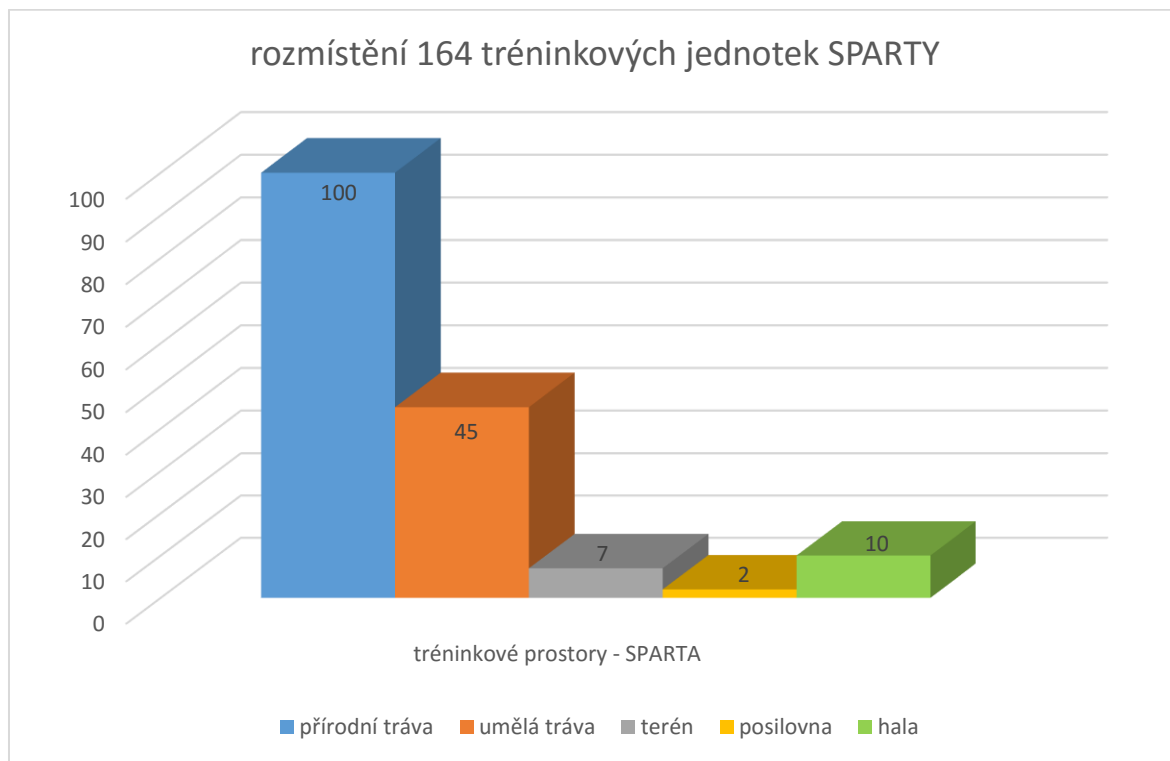
**Graf 26 – Slavia 2015/2016**



Zdroj: Měsíční tréninkové plány Slavie

- Na grafu 26 můžeme vysledovat to, co již bylo patrné v jednotlivých měsících, že Slavie dbala během celého roku zejména na kondici, kdy ji věnovala téměř polovinu veškerého času (49%).
- Podíl taktické přípravy je téměř shodný s tou ve Spartě (22%), rozdíl však můžeme vidět v technické přípravě, které bylo na úkor té kondiční věnováno pouze 29% času.

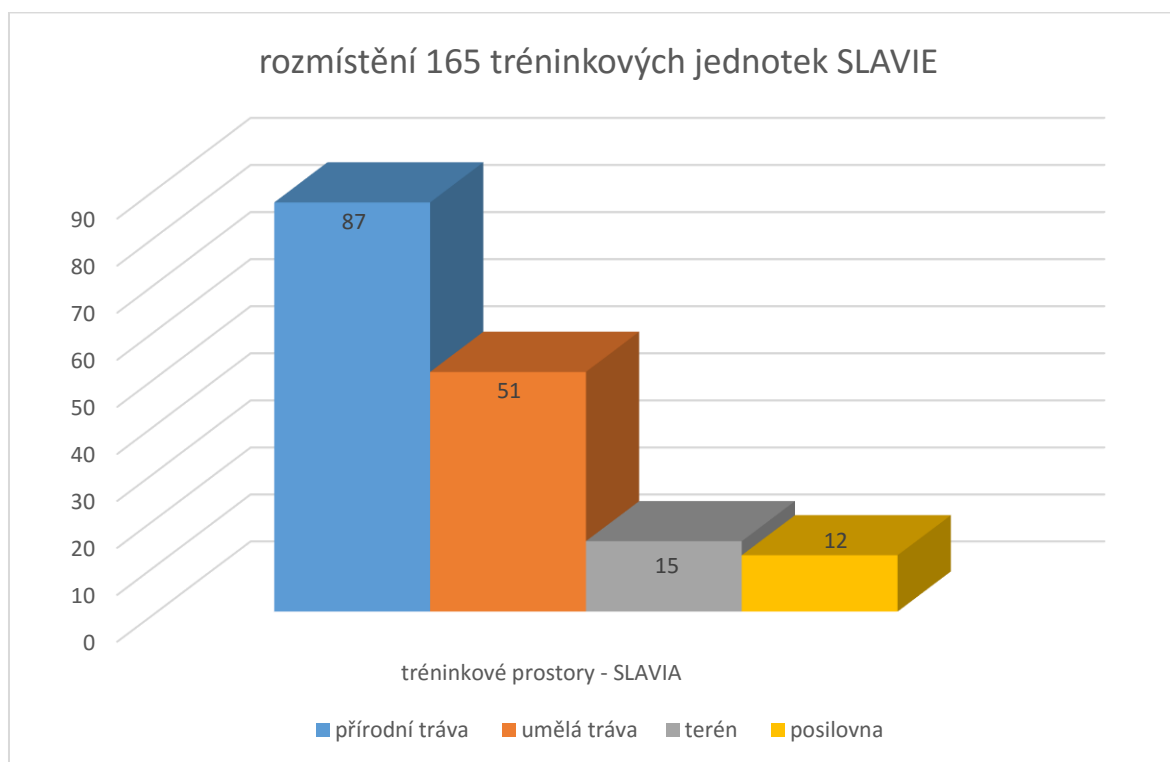
**Graf 27 – Tréninkové prostory Sparty**



Zdroj: Měsíční tréninkové plány Sparty

- Z grafu 27 můžeme vyčíst, že většinu TJ absolvovaly Spartanky na přírodní trávě (100). Ostatní plochy byly využívány především kvůli zhoršeným klimatickým podmínkám.
- Sparta měla na rozdíl od Slavie možnost využívat v zimě halu, kde odtrénovala 10 TJ.
- Do terénu se fotbalistky z Letné vydaly 7x, posilovna byla využívána jen sporadicky (2x). Přesto byla k dispozici zraněným hráčkám, které v ní cvičily individuálně.

**Graf 28 – Tréninkové prostory Slavie**

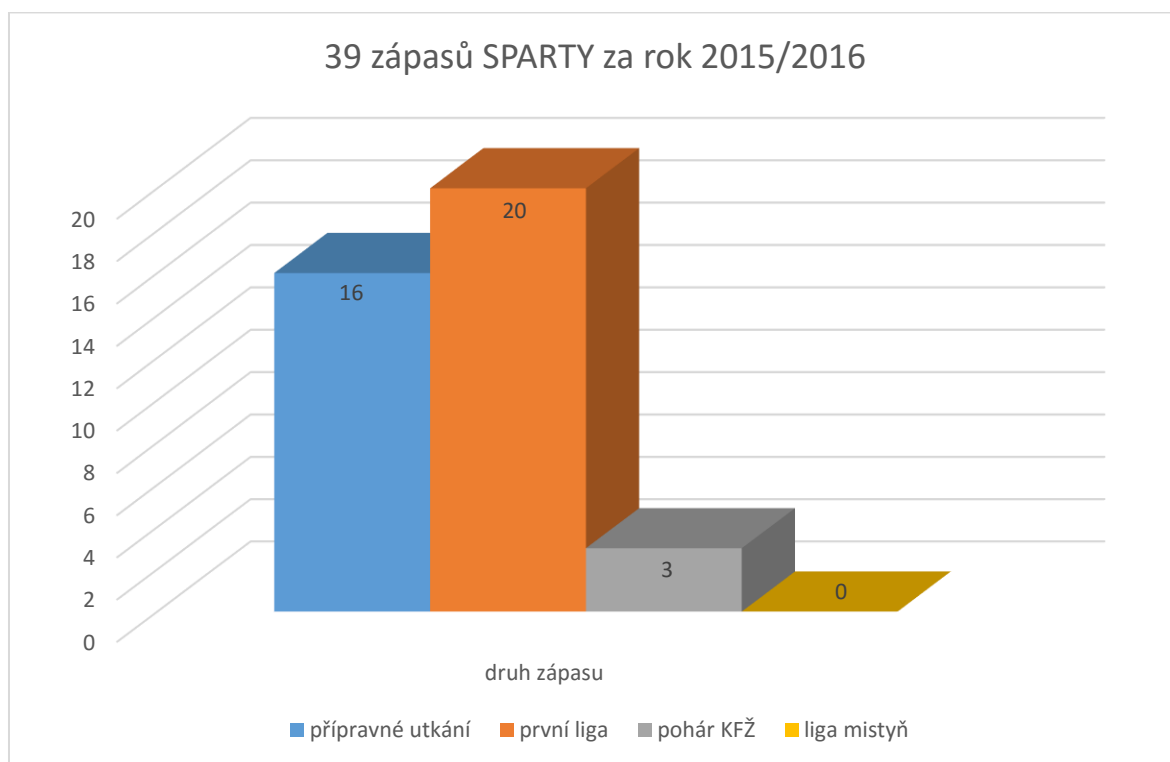


Zdroj: Měsíční tréninkové plány Slavie

- Slavia také nejvíce trénovala na přírodní trávě (87 TJ). K dispozici jim však byla i umělá tráva, na které absolvovaly 51 TJ.
- Do terénu se Slávistky vydaly 15x a posilovnu využívaly mnohem více než Spartanky (12x).



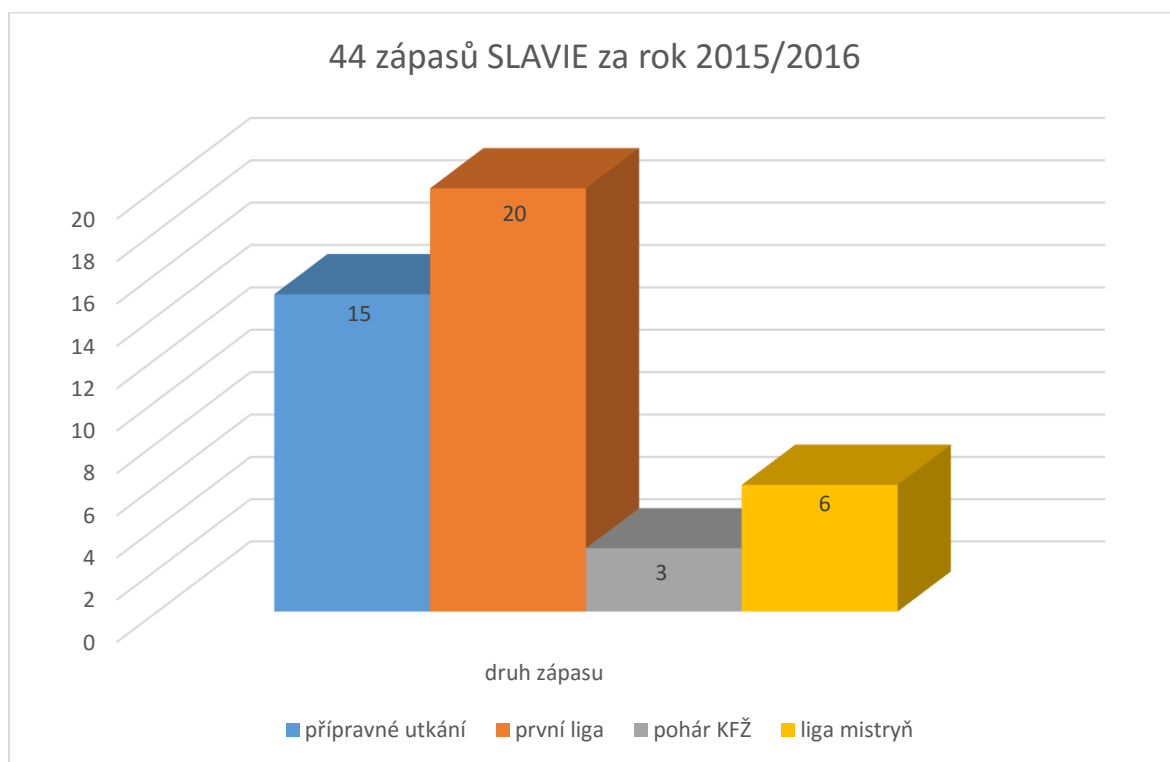
**Graf 29 – Zápasy Sparty**



Zdroj: Měsíční tréninkové plány Sparty

- Sparta v sezoně 2015/2016 odehrála dohromady 39 zápasů.
- 23x se jednalo o mistrovské utkání, 16x šlo pouze o přípravu.
- Do ligy mistryň v této sezoně Sparta nezasáhla.

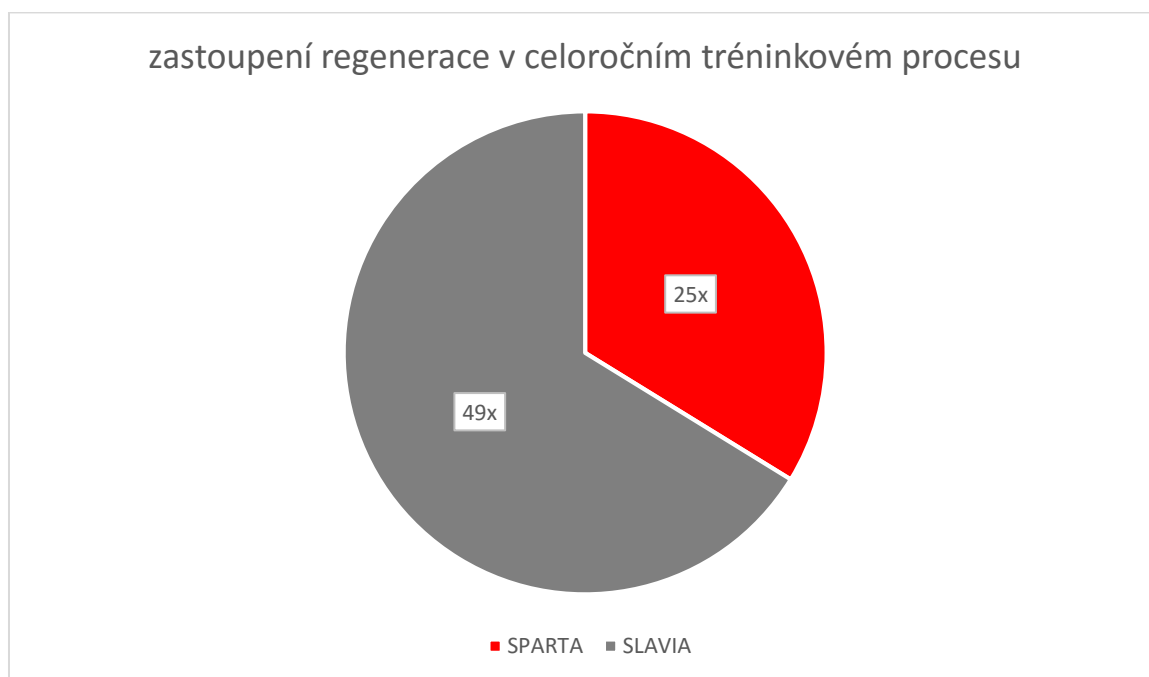
**Graf 30 – Zápasy Slavie**



Zdroj: Měsíční tréninkové plány Slavie

- Slavia odehrála během sezony 2015/2016 o pět zápasů více, než její rivalky z Letné.
- Hlavní rozdíl nastal v tom, že Slavia se probojovala až do čtvrtfinále ligy mistryň, kdy v této soutěži odehrála 6 velice kvalitních utkání.
- Přesto v tomto náročném programu našla prostor pro dalších 15 přípravných zápasů.

### Graf 31 – Regenerace



Zdroj: Měsíční tréninkové plány Sparty a Slavie

- Údaje v grafu 31 jsou pouze orientační, jedná se o regeneraci, kterou absolvoval celý tým v podobě sauny, vířivky či bazénu. Obě družstva však mají maséra či fyzioterapeutku, kteří jsou fotbalistkám 2x-3x týdně k dispozici.

### 6.3.2 Rozbor videozáznamů vzájemných zápasů

Tabulka 1 – Statistika 1. zápas

SPARTA - SLAVIA 6. 9. 2015		
	SPARTA	SLAVIA
góly	4	1
šance	1	1
střely	3	5
rohy	2	7
fauly	19	8
žk	1	1
čk	0	0

Zdroj: Videozáznam Sparta x Slavia 6. 9. 2015

**Tabulka 2 – Statistika 2. zápas**

SLAVIA - SPARTA 7. 11. 2015		
	SLAVIA	SPARTA
góly	4	0
šance	3	1
střely	7	6
rohy	4	4
fauly	6	13
žk	1	0
čk	0	0

Zdroj: Videozáznam Slavia x Sparta 7. 11. 2015

**Tabulka 3 – Statistika 3. zápas**

SPARTA - SLAVIA 23. 4. 2016		
	SPARTA	SLAVIA
góly	2	3
šance	5	1
střely	4	3
rohy	4	6
fauly	11	7
žk	2	3
čk	0	0

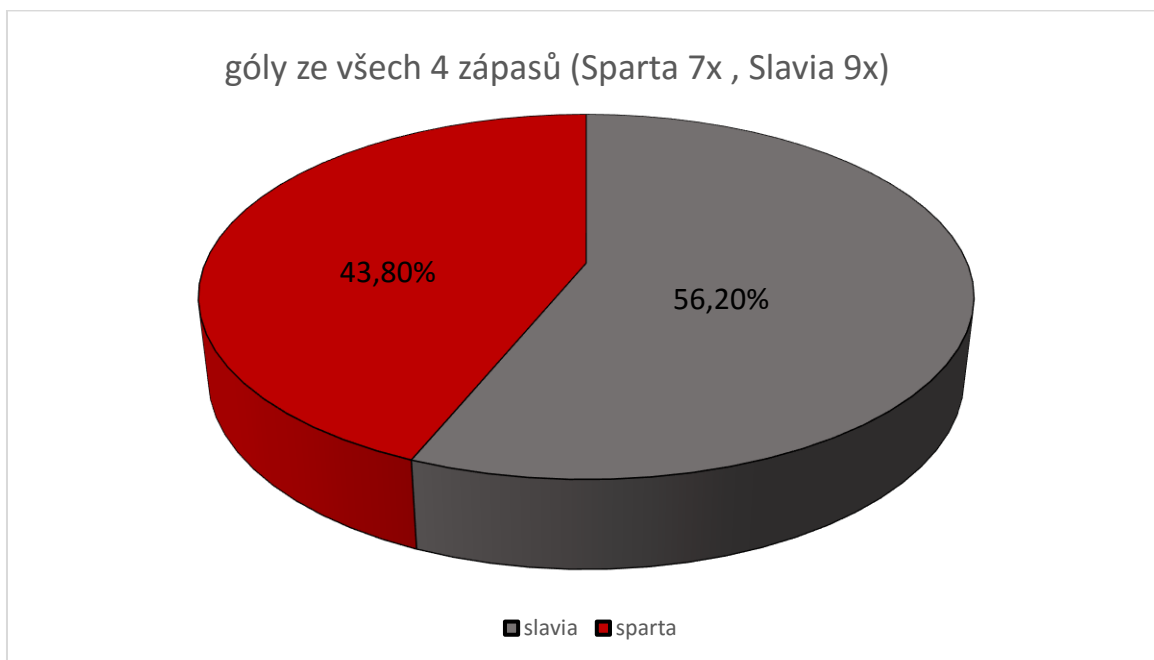
Zdroj: Videozáznam Sparta x Slavia 23. 4. 2016

**Tabulka 4 – Statistika 4. zápas**

SLAVIA - SPARTA 14. 5. 2016		
	SLAVIA	SPARTA
góly	1	1
šance	2	1
střely	1	5
rohy	5	3
fauly	11	14
žk	2	0
čk	0	0

Zdroj: Videozáznam Slavia x Sparta 14. 5. 2016

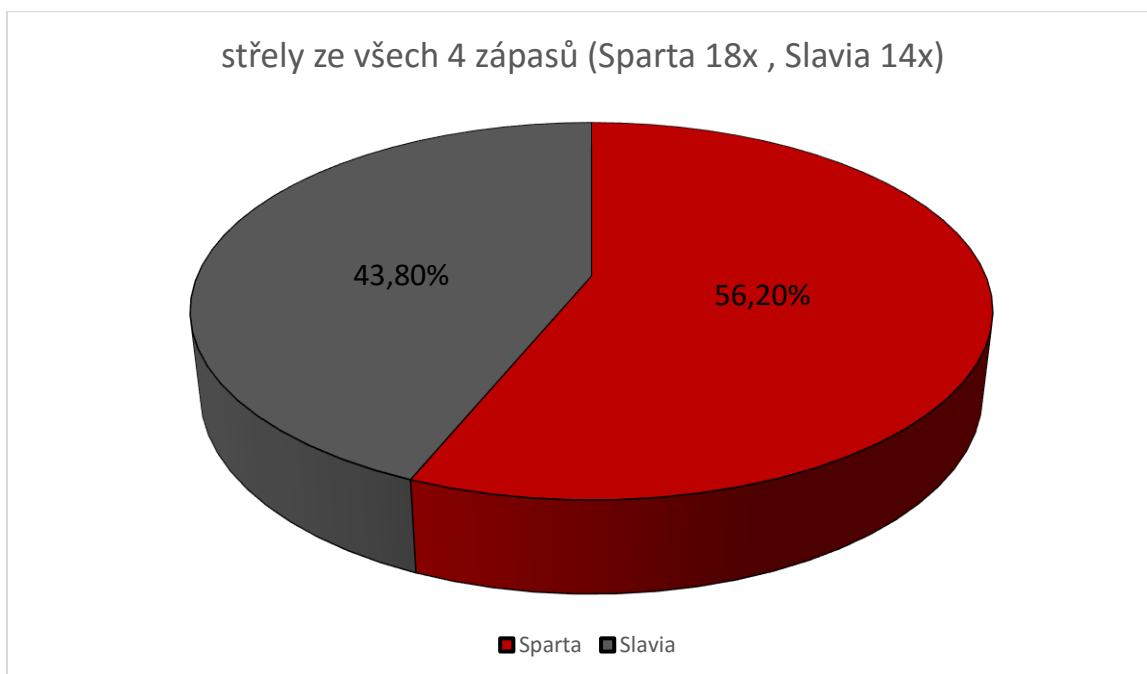
**Graf 32 – Góly**



Zdroj: Videozáznamy ze 4 mistrovských utkání Sparty a Slavie ze sezony 2015/2016

- Slavia se trefila 9x, Sparta 7x, zápasy skončily dvěma vítězstvími Slavie, jedním vítězstvím Sparty a jednou se hrálo nerozhodně.

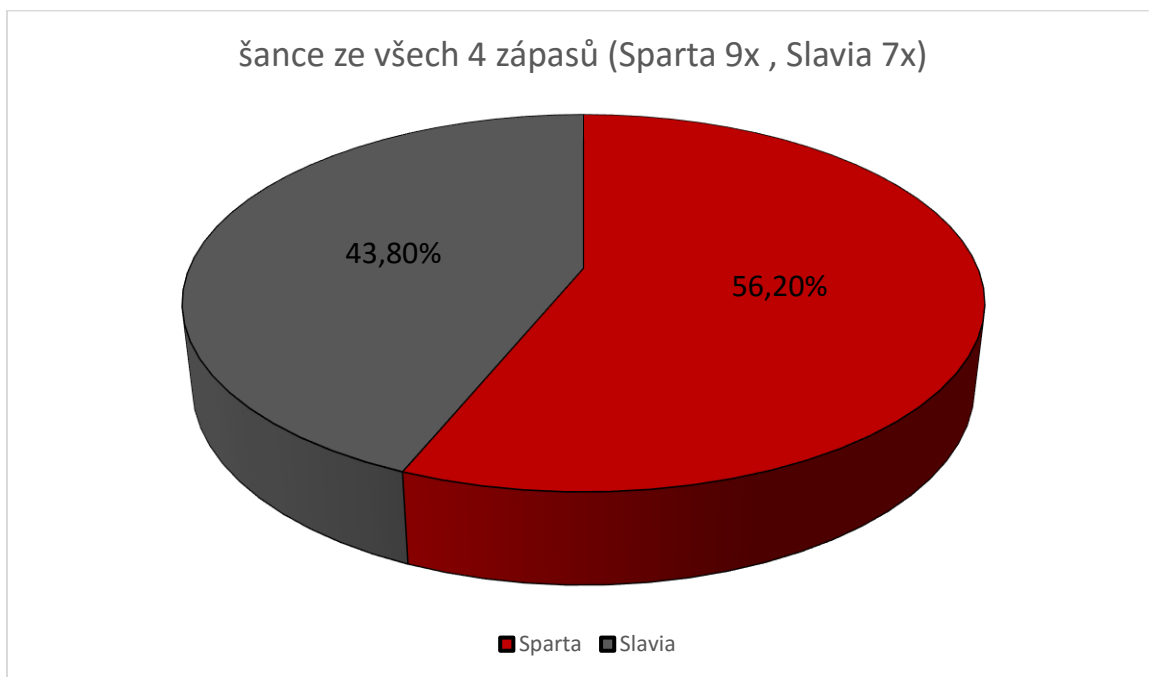
**Graf 33 – Střely**



Zdroj: Videozáznamy ze 4 mistrovských utkání Sparty a Slavie ze sezony 2015/2016

- Na počet střel zvítězila Sparta, která na branku Slavie vystřelila 18x.

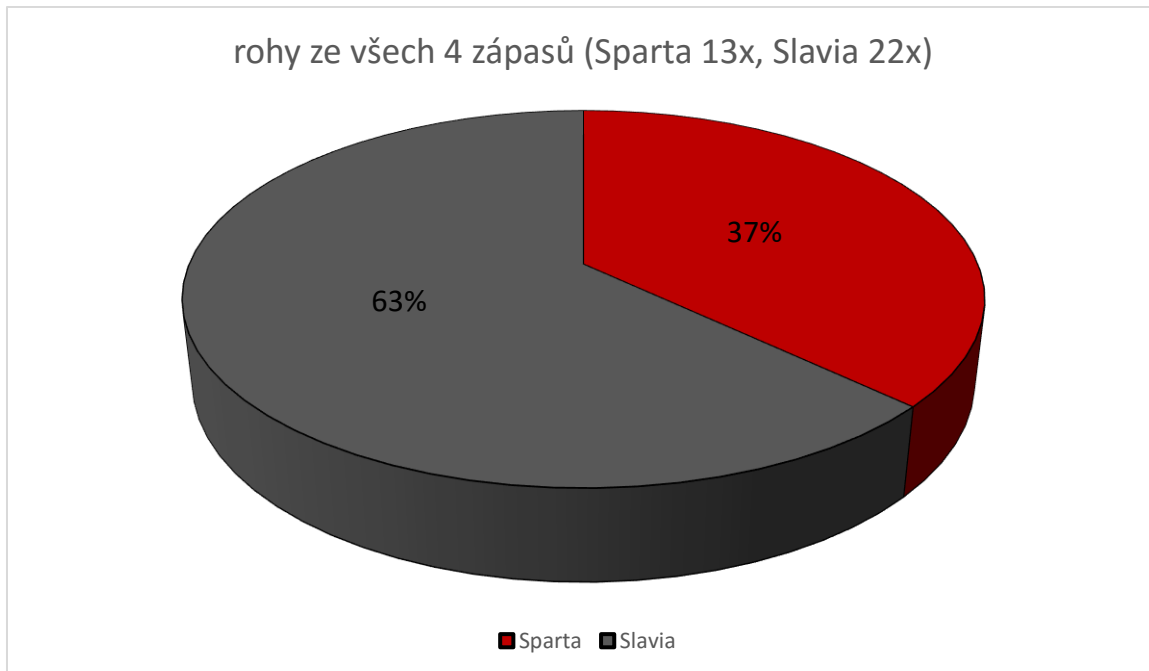
**Graf 34 – Šance**



Zdroj: Videozáznamy ze 4 mistrovských utkání Sparty a Slavie ze sezony 2015/2016

- Kromě střel měla Sparta i více vyložených šancí vstřelit branku.

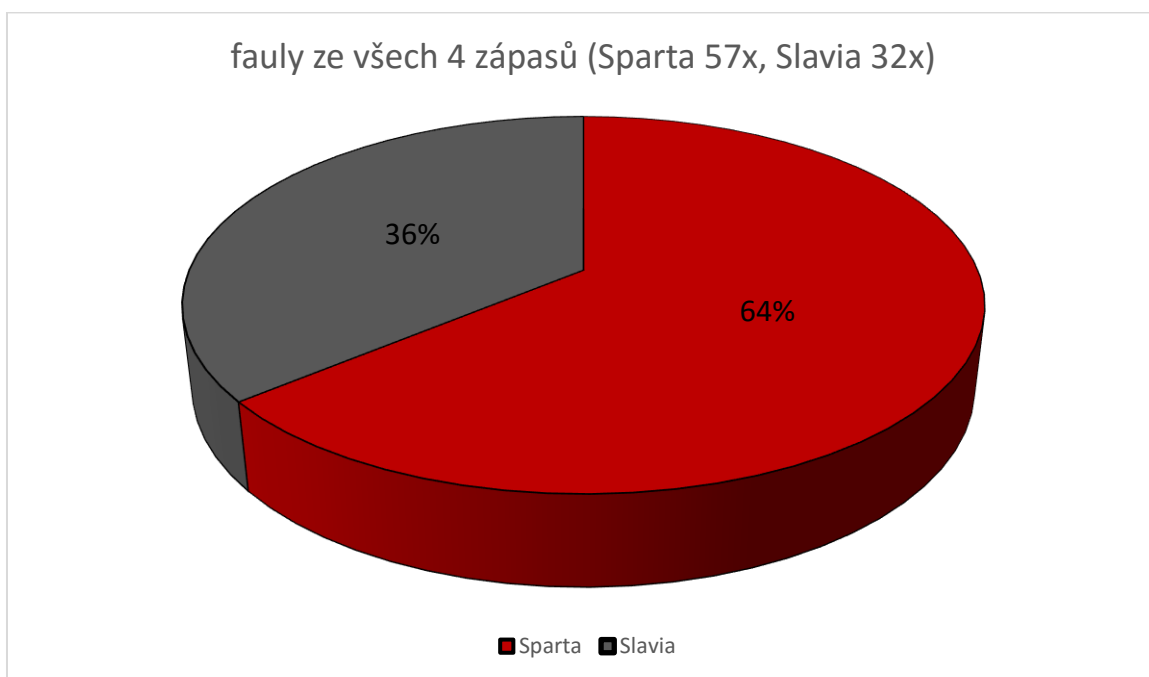
**Graf 35 – Rohy**



Zdroj: Videozáznamy ze 4 mistrovských utkání Sparty a Slavie ze sezony 2015/2016

- Počet rohů jasně mluvil ve prospěch Slavie, když tuto standardní situaci řešila celkem 22x, kdežto Spartanky rozehrávaly roh pouze 13x.

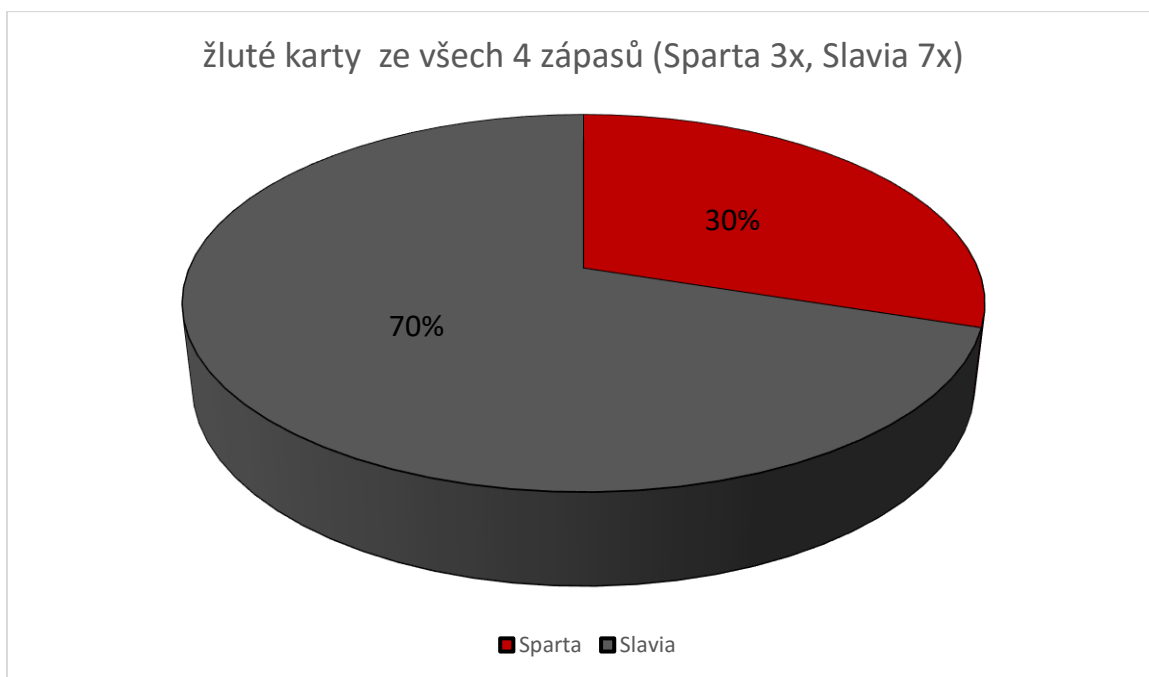
**Graf 36 – Faulty**



Zdroj: Videozáznamy ze 4 mistrovských utkání Sparty a Slavie ze sezony 2015/2016

- Co se týče faulů, mnohem vícekrát se provinily fotbalistky Sparty, které hrály nečistým způsobem hned v 57 případech. Slavia faulovala 32x.

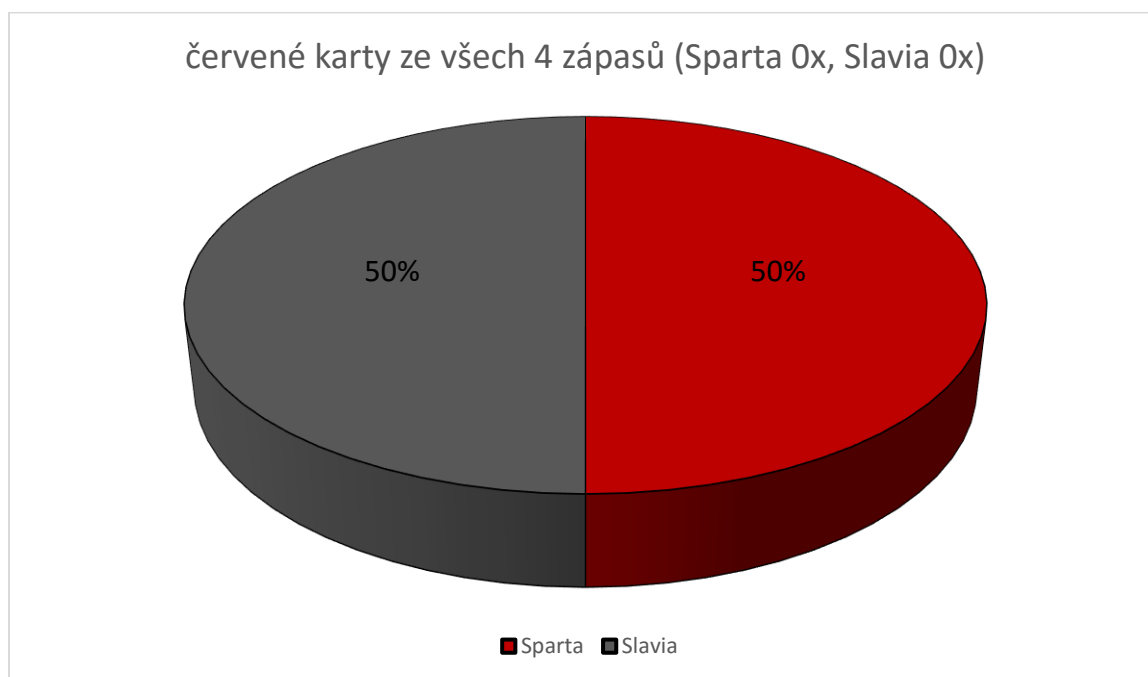
**Graf 37 – Žluté karty**



Zdroj: Videozáznamy ze 4 mistrovských utkání Sparty a Slavie ze sezony 2015/2016

- Žlutých karet bylo celkem rozdáno 10, v tomto případě však více hřešila Slavia (7x).

**Graf 38 – Červené karty**



Zdroj: Videozáznamy ze 4 mistrovských utkání Sparty a Slavie ze sezony 2015/2016

- V sezoně 2015/2016 nepadla v žádném derby červená karta.

**Tabulka 5 – Statistika útočnic**

STATISTIKA ÚTOČNIC ZE VŠECH 4 ZÁPASŮ		
	útočnice SPA	útočnice SLA
minuty	270	325
G	4	2
A	0	1
nevyužitě šance	1	2
střely	2	3
fauly	7	6
1 na 1	8	7
počet přihrávek (% - úspěšnost)	52 (62%)	32 (66%)
počet soubojů (% - úspěšnost)	81 (68%)	58 (69%)

Zdroj: Videozáznamy ze 4 mistrovských utkání Sparty a Slavie ze sezony 2015/2016



**Tabulka 6 – Statistika středních záložnic**

STATISTIKA STŘEDNÍCH ZÁLOŽNIC ZE VŠECH 4 ZÁPASŮ		
	stř. záložnice SPA	stř. záložnice SLA
minuty	360	360
G	0	2
A	0	1
nevyužité šance	0	0
střely	5	7
fauly	6	2
1 na 1	10	7
počet přihrávek (% - úspěšnost)	90 (63%)	71 (65%)
počet soubojů (% - úspěšnost)	69 (81%)	77 (57%)

Zdroj: Videozáznamy ze 4 mistrovských utkání Sparty a Slavie ze sezony 2015/2016

**Tabulka 7 – Statistika středních obránek**

STATISTIKA STŘEDNÍCH OBRÁNKYŇ ZE VŠECH 4 ZÁPASŮ		
	stř. obrádkyně SPA	stř. obrádkyně SLA
minuty	360	330
G	0	0
A	1	0
nevyužité šance	0	0
střely	0	1
fauly	7	1
1 na 1	3	0
počet přihrávek (% - úspěšnost)	87 (61%)	51 (71%)
počet soubojů (% - úspěšnost)	46 (63%)	60 (87%)

Zdroj: Videozáznamy ze 4 mistrovských utkání Sparty a Slavie ze sezony 2015/2016

**Tabulka 8 – Statistika pravých krajních záložnic**

STATISTIKA PRAVÝCH KRAJNÍCH ZÁLOŽNIC ZE VŠECH 4 ZÁPASŮ		
	pravá krajní záložnice SPA	pravá krajní záložnice SLA
minuty	200	359
G	1	4
A	2	1
nevyužité šance	2	2
střely	0	3
fauly	5	2
1 na 1	5	15
počet přihrávek (% - úspěšnost)	30 (73%)	36 (64%)
počet soubojů (% - úspěšnost)	34 (56%)	52 (56%)

Zdroj: Videozáznamy ze 4 mistrovských utkání Sparty a Slavie ze sezony 2015/2016

**Tabulka 9 – Statistika levých krajních záložnic**

STATISTIKA LEVÝCH KRAJNÍCH ZÁLOŽNIC ZE VŠECH 4 ZÁPASŮ		
	levá krajní záložnice SPA	levá krajní záložnice SLA
minuty	341	270
G	0	1
A	0	0
nevyužité šance	1	1
střely	2	1
fauly	5	1
1 na 1	22	8
počet přihrávek (% - úspěšnost)	85 (88%)	38 (59%)
počet soubojů (% - úspěšnost)	61 (74%)	42 (71%)

Zdroj: Videozáznamy ze 4 mistrovských utkání Sparty a Slavie ze sezony 2015/2016

### 6.3.3 Testování vybraných hráček obou týmů

**Tabulka 10 – Porovnání útočnic**

útočnice	tělesný tuk <sup>1</sup> [%]	výkon na běhátku <sup>2</sup> [km.h <sup>-1</sup> ] – [s]	VO <sub>2max</sub> . kg <sup>-1 3</sup> [ml.kg <sup>-1</sup> ]
Sparta	13	16 - 20	51,5
Slavia	13,2	17 - 20	59,9

**Tabulka 11 – Porovnání středních záložnic**

střední záložnice	tělesný tuk [%]	výkon na běhátku [km.h <sup>-1</sup> ] – [s]	VO <sub>2max</sub> . kg <sup>-1</sup> [ml.kg <sup>-1</sup> ]
Sparta	14,6	16 - 20	50,7
Slavia	13,5	17 - 20	58,4

**Tabulka 12 – Porovnání středních obránek**

střední obránkyně	tělesný tuk [%]	výkon na běhátku [km.h <sup>-1</sup> ] – [s]	VO <sub>2max</sub> . kg <sup>-1</sup> [ml.kg <sup>-1</sup> ]
Sparta	15,2	16 - 20	51,8
Slavia	13,8	16 - 60	56,1

<sup>1</sup> % tuku – je procento tuku, vyjádřené v procentu tělesné hmotnosti. Tato hodnota je závislá na trénovanosti, věku a pohlaví.

<sup>2</sup> V<sub>max</sub> – je dosažený výkon na běhátku, při kterém bylo zatížení ukončeno. Spolu s hodnotami maximální spotřeby kyslíku jsou rozhodujícími proměnnými při posuzování úrovně trénovanosti. Obecně platí, že trénování dosahují vyšších hodnot než jedinci bez pravidelného pohybového tréninku.

<sup>3</sup> VO<sub>2max</sub>.kg<sup>-1</sup> – je hodnota maximální spotřeby kyslíku. Hodnota u jedinců bez pravidelného pohybového tréninku klesá zhruba od věku osmnácti let. Ženy mají hodnoty zhruba o 10% nižší než stejně trénovaní muži. Trénovaní jedinci mohou mít hodnoty i vyšší než 80 ml, naopak osoby bez pravidelného pohybového tréninku mají hodnoty v rozmezí 30-50 ml.

**Tabulka 13 – Porovnání pravých krajních záložnic**

pravé záložnice	tělesný tuk [%]	výkon na běhátku [km.h <sup>-1</sup> ] – [s]	VO <sub>2max</sub> . kg <sup>-1</sup> [ml.kg <sup>-1</sup> ]
Sparta	10,8	17 - 20	60,8
Slavia	11,1	17 - 60	60, 2

**Tabulka 14 – Porovnání levých krajních záložnic**

levé záložnice	tělesný tuk [%]	V <sub>max</sub> [km.h <sup>-1</sup> ] – [s]	VO <sub>2max</sub> . kg <sup>-1</sup> [ml.kg <sup>-1</sup> ]
Sparta	10,9	16 - 60	54,2
Slavia	12,8	17 - 20	57,6

Zdroj tabulek 10-14: Laboratorní testování reprezentantek na FTVS UK

- Z tabulek 10-14 jasně vyplývá, že fotbalistky Slavia jsou kondičně lépe připraveny, než fotbalistky Sparty.

#### 6.3.4 Zúčastněné pozorování

Díky systému, který je v České republice v 1. lize žen nastaven, odehrála Sparta se Slavií hned čtyři utkání. Dvě v podzimní části soutěže, dvě v té jarní.

První zápas byl na programu v rámci třetího kola, kdy domácími hráčkami byly fotbalistky Sparty. Ty od začátku nastoupily v rozestavení 4-4-2, což praktikovaly i v každém dalším derby. Naopak Slavia celou sezonu preferovala styl 4-5-1. Vzhledem k tomu, že měly Spartaňanky po předchozí sezoně svým rivalkám co vracet, nastoupily odhodlané zvítězit, což se nakonec povedlo a připsaly si tři body za výhru 4:1, kdy dvakrát skórovaly z pokutového kopu. Přestože si myslím, že byly obě penalty odpískány v rámci pravidel, fotbalistky ze Slavia tento dojem neměly a výsledkem bylo utkání plné nespokojených výroků a frustrace ze strany Slavia. V tomto rozpoložení tak již nedokázaly najít recept na spartaňanskou obranu a utkání skončilo poměrně značným rozdílem. Sparta se prezentovala jako obvykle především důraznou hrou, k vidění bylo velké množství osobních soubojů, v nichž měly v tomto zápase navrch Spartaňanky. Jako hlavní aspekt prohry sešívaných však shledávám již zmíněný fakt, že Slavia se nechala až

příliš snadno rozhodit, a více než na svoji hru, se soustředila na výkon paní rozhodčí, čímž umožnila Spartě, aby poměrně v klidu dovedla zápas do vítězného konce.

Druhý vzájemný zápas se uskutečnil začátkem listopadu, kdy se fotbalistky Slavie vezly na vítězné vlně, jelikož postoupily do osmifinále ligy mistryň, když přešly přes favorizovaný klub Brøndby Kodaň. V domácí soutěži byly od posledního zápasu se Spartou také stoprocentně úspěšné. Spartanky sice mezinárodní zápasy nehrály, v lize však doposud neztratily jediný bod a do Edenu jely opět s těmi nejvyššími ambicemi. Zápas však začal velice nervózně a diváci, kterých se u umělé trávy v Edenu sešlo na české poměry poměrně hodně, nemohli být s předvedenou hrou ani jednoho týmu spokojeni. K vidění bylo velké množství nepřesností, hra byla často přerušována, což bylo způsobeno četností faulů či častými odkopy do zámezí. Šancí bylo na obou stranách jen velmi málo, jednalo se spíše o boj mezi velkými vápný. O to větším překvapením byla střela ze střední vzdálenosti jedné ze slavistických záložnic, která zapadla přímo do horního pravého rohu spartánské branky. Do šaten se tak odcházelo za stavu 1:0. Druhý poločas přinesl divákům lepší podívanou. Sešívané fotbalistky vlétly na hřiště mnohem aktivněji, než tomu bylo v poločase prvním, kdežto Spartanky stále působily ustrašeným, ospalým dojmem. Nějaká nepochopitelná nervozita jim svazovala nohy, bály se, až na pár výjimek, cokoliv vymyslet. Přišel tedy trest, a to v podobě hned tří branek, kdy spartánská obrana nedokázala pokrýt výpady rychlonohých Slávistek. Sešívané tedy dostaly zápas plně pod svoji režii a vyprovodily Spartu s výpraskem 4:0, čímž si plně napravily reputaci z prvního derby.

Před třetím vzájemným zápasem měly tedy oba týmy stejný počet bodů. Další derby bylo na programu v dubnu a odehrálo se na tréninkovém hřišti na Letné. Troufnu si tvrdit, že tento zápas byl pro diváky nejzajímavější, nejnapínavější a přinesl jeden z nejhezčích soubojů těchto dvou nesmiřitelných celků. K vidění bylo množství individuálních i týmových akcí, padlo pět branek a na rozdíl od předchozích dvou vzájemných zápasů se oba týmy rvaly o výsledek do poslední minuty. Aktivněji vstoupila do utkání jednoznačně Sparta, která držela míč na svých kopačkách, vyhrávala více osobních soubojů a svého soupeře pustila na dostřel své brány jen výjimečně. Zaslouženě pak také po rohovém kopu vsítla gól a vypadalo to, že tento zápas chce mít jednoznačně pod kontrolou. Jenže Slavia má silnou zbraň, kdy umí zahrozit z brejkových situací, což potvrdila i tentokrát a do konce poločasu dokázala zkorigovat výsledek na 1:1. Na Spartankách bylo znatelné jisté zklamání, jelikož se jim nepodařilo přes dobrou hru navýšit náskok a navíc přišla vyrovnávací branka. Svoji roli tu tedy jednoznačně sehrála psychika, která se projevila u obou družstev. Tentokrát to byly Slávistky, které vstoupily

aktivněji do druhé půle a zahrozily několika slibnými akcemi. Spartě se však podařilo odolat a navíc napodobila Slavii a stejně jako sešívané fotbalistky v prvním poločase, tak i Spart'anky využily brejkové situace a gólem hlavou strhly vedení opět na svoji stranu. Avšak místo toho, aby tato branka přinesla vítr do plachet domácím fotbalistkám, stal se pravý opak. Spart'anky se staly pasivními a začaly vytvářet množství zbytečných chyb. Slavia naopak přidala na aktivitě, stále více se tlačila dopředu, napadala obranu domácích, což nakonec neslo kýžené ovoce v podobě vyrovnávací branky. O několik minut později zahrála stoperka domácích nešťastně rukou ve vlastním pokutovém území, rozhodčí tento zákrok nepřehlédla, a tak to byla tentokrát Slavia, která získala výhodu pokutového kopu. Sešívané fotbalistky touto šancí nepohrdly a otočily vývoj zápasu ve svůj prospěch. Do konce zápasu se Sparta snažila alespoň vyrovnat, avšak obrana hostujícího celku odolala i poměrně silnému závěrečnému tlaku. Slávistky si tak z Letné odvezly tři body za vítězství 2:3. Pro Spart'anky to byla krutá porážka, kterou si zapříčinily zejména vlastní pasivitou ve chvíli, kdy se dostaly do vedení. Ženský fotbal je v tomto směru velice nevyzpytatelný, z momentu, kdy by každý očekával, že si výsledek do té doby poměrně dobře hrající Sparta pohlídá, se stalo to, že hráčky v rudém nepochopitelně dostaly samy sebe pod tlak a utkání nezvládly.

Poslední a zároveň rozhodující derby se odehrálo na domácím hřišti Slavie. Slávistkám stačil k zisku titulu bod, Spart'anky musely vyhrát. Domácí hráčky tak měly jednoznačně lepší výchozí pozici a na tribuně navíc velkou podporu fanoušků. Přesto to byly fotbalistky Sparty, kterým se podařilo v úvodních minutách rozvlnit síť slávistické branky. To však bylo z jejich strany vše a více ze hry měly od té chvíle domácí hráčky. Vyrovnat se jim podařilo po jedné z brejkových situací a Spartu již k žádné větší šanci nepustily. Celkově se nejednalo o nějak zvlášť atraktivní fotbal, opět spousta soubojů, faulů a nepřesností. Slavia vydržela i závěrečný tlak Sparty, která se sice snažila ještě něco vymyslet, ale žádná velká šance nepřišla. Utkání tak skončilo remízou 1:1 a Slavia potřetí v řadě vyhrála mistrovský titul.

Slavia tedy dva zápasy vyhrála, jeden prohrála a poslední utkání skončilo remízou. Oba týmy trénovaly po celý rok čtyřikrát týdně a oba mají ve svých řadách hráčky české či slovenské reprezentace, přestože žádná z nich se fotbalu nevěnuje naplno – není profesionálka. Co se tedy podle mého názoru jevílo jako hlavní důvod toho, že Slavia opět usedla na prvoligový trůn? Aspektů by se našlo asi více. Jedním z nich je jednoznačně celková vyspělost Slavie. Tento tým již několikátou sezonu odehrál v téměř nepozměněné sestavě, ve svých řadách má spoustu velice zkušených hráček, které, až na jednu výjimku, zvládly tyto vzájemné zápasy především po psychické a taktické stránce. Přestože několikrát prohrávaly, dokázaly vyrovnat či dokonce

otočit průběh utkání, přičemž Sparta téměř vždy o vedení přišla, a když prohrávala, nedokázala výsledek korigovat. Patrné na hřišti bylo i to, že fotbalistky Slavie mnohem více působily jako jeden tým, pomyslně táhly za jeden provaz, kdežto v řadách Sparty mezi hráčkami často zaznívalo více výtek než podpory, což zejména mladým Spartankám na psychické pohodě příliš nedodalo. V tomto směru měl navíc i trenér Slavie jasnou výhodu, jelikož již s fotbalistkami – ženami uměl pracovat, přičemž trenér letenského celku přišel před touto sezonou ke Spartankám z prostředí mužského fotbalu a nezvolil k nim dle mého názoru úplně ideální přístup. Jeho svěřenkyně tak nebyly schopny podávat takové výkony, na které dosahovaly například v přípravných utkáních, kdy jim o nic nešlo a dokázaly ze sebe dostat mnohem víc.

Slavia měla hru postavenou na zakládání rychlých protiútoků, kdy využívala rychlosti některých svých hráček, které záměrně hledala dlouhými centrovanými balóny. Díky rozestavení 4-5-1 zahušťovala střed hřiště, kde měla jeden defenzivní štít a dvě technicky vybavené hráčky, které podporovaly útočnou fázi. Na stoperské dvojici pak většinou nastupovala vysoká hlavičkářka, kterou doplňovala hráčka s obrovským důrazem a výborným čtením hry. Strany měly poskládané z fotbalistek menšího vzrůstu, o to však rychlejších a hbitějších. Dohromady se jim tedy povedlo vytvořit harmonicky sestavený celek, který v sezoně 2015/2016 kromě zisku mistrovského titulu dokázal dojít až do čtvrtfinále ligy mistryň, kde bohužel narazil na pozdějšího vítěze této prestižní soutěže, bezpochyby jeden z nejlepších týmů Evropy – Olympic Lyon.

Sparta se tedy musela spokojit se ziskem stříbrných medailí, což se při jejích ambicích nedá považovat za úspěch. Jistou nevýhodou letenského týmu byl jistě fakt, že ve svých řadách měla velké množství mladých fotbalistek, které jsou sice talentované, ale po psychické a taktické stránce se toho musí ještě spoustu naučit. Zkušenosti tedy hrály ve prospěch Slavie. Dalším faktorem byla smůla na zranění, která Spartanky provázela celou sezonou. V podstatě žádné utkání z daleka neodehrály v té nejsilnější sestavě, což však ke sportu patří. O to více příležitostí dostaly mladé naděje, kterým se takto nabyté zkušenosti určitě budou hodit v příštích sezonách. Sparta se snažila o kombinační fotbal, který se však v soubojích se Slavií dost často vytrácel, jelikož na fotbalistky působila nervozita z důležitosti utkání a zajisté také větší tlak ze strany soupeře, než tomu bylo v zápasech s ostatními týmy z české ligy. Další činnost, která se v zápasech se Slavií příliš nedařila, byla podpora útoku krajními obránkyněmi, přestože v ostatních zápasech Spartanky mnohdy tímto způsobem soupeře přehrávaly. Často se tedy do útočné činnosti zapojovaly pouze tři až čtyři hráčky, s čímž si obrana Slavie většinou

poradila. Spartanky byly nejvíce nebezpečné ze standardních situací, které dokázaly svým důrazem několikrát využít. Přesto to v sezoně 2015/2016 nestačilo na víc, než na druhé místo.

### **6.3.5 Rozhovor s Jitkou Chlastákovou**

#### **Jaký vidíš hlavní rozdíl mezi Spartou a Slavií?**

Vzhledem k tomu, že jsem měla možnost hrát 5 let ve Spartě a 3 roky ve Slavii, tak to mohu docela dobře posuzovat. Přestože se ve Spartě už mezitím změnil asi třikrát trenér, tak jejich filozofie zůstává podle mého názoru stejná. Ve Spartě se vždy kladl velký důraz na dril. Po hráčkách se vyžaduje stoprocentní disciplína a vše musí fungovat tak, jak řekne trenér či manažer. Troufnu si říct, že to opravdu byla a je „spartánská výchova“. Ve Spartě se dřív hodně běhalo, a to hlavně bez míče. Proto tam je nyní spousta fotbalistek, které nejsou tak technicky zdatné, a o to více teď musí dohánět techniku s novým trenérem, který podle ohlasů také preferuje spíše práci s míčem. V době, kdy jsem přemýšlela o přestupu do Slavie, byl však právě tento aspekt jedním z důvodů, proč do toho jít. Na Slavii se trénuje kondice pořád, ale mnohem zábavnější formou. Cokoliv se dělá, máme míč na noze. Navíc mám pocit, že tady se holky na trénink těší, neberou to jako povinnost. Přesto pak při cvičeních dřou a výsledky se dostavují.

#### **Co je podle tebe hlavním důvodem, že Slavia již potřetí v řadě získala mistrovský titul?**

Myslím si, že důležitým krokem byl zisk prvního titulu, při kterém se zlomil jakýsi slavistický komplex ze Sparty a 9 roků nálepky „věčně druhý“. Nejvíce tomu pomohl trenér Mišovec, který své obrovské sebevědomí dokázal přenést do hráček, a ty pak získaly větší sebedůvěru. Dále se dokázal udržet stálý kádr a mimo jednu hráčku se v celku týmu vyhnuly zranění, s čímž naopak bojují ve Spartě. A také letošní jízda ligou mistryň nám dala herní praxi a zkušenost z těžkých zápasů, což Spartě chybělo, jelikož letos ligu mistryň nehrála. Dalším faktorem, který hrál velkou roli, byl způsob trénování, to ale беру ze své zkušenosti, protože Slavie mě posunula dál, ve Spartě mi asi způsob trénování příliš nevyhovoval.

#### **V čem si myslíš, že má Slavia oproti Spartě silné stránky?**

Podle mě se Slavia vyznačuje techničtější typem hráček, které jsou však velmi běhavé. V čem jsme byly hodně nebezpečné, byl vysoký presink a rychlý protiútok při ztrátě míče soupeře. Mnohdy nám pomohly i standardní situace. Mimo to jsem považovala za velmi silnou stránku celkovou soudržnost v týmu, která vždy pomohla k vítězství. To ve Spartě v posledních sezónách podle mě dost chybělo.



### **V čem (pokud něco takového je) má naopak navrch Sparta?**

Sparta se vždy vyznačovala agresivitou a důrazem, avšak přišlo mi, že právě tyto silné stránky zápas od zápasu ztrácela. Hráčky neměly takové nasazení.

### **Jakým způsobem probíhá ve Slavii psychologická příprava před zápasy se Spartou?**

Trenér Mišovec pracoval na psychice hráček celý rok. Vždy přišel s něčím, čím nás dokázal překvapit a motivovat. Vždy nám v podstatě nalil do hlavy, že jsme ve všech aspektech lepší. To vše pramenilo z jeho až přehnané sebedůvěry, která je však, jak se čím dál víc ukazuje, v ženském fotbale ohromně potřebná.

### **Jak důležitá je podle tebe v těchto vzájemných zápasech taktika? Liší se na zápas se Spartou oproti jiným utkáním?**

Zápas se Spartou je vždy atypický. Avšak v posledních letech, když se díky nastavení soutěže tento zápas stále opakuje, pro mě už možná trochu ztrácí ten správný náboj. Avšak stále se jedná o derby, a tak je jasné, že se liší od všech ostatních zápasů v lize, protože Sparta je náš největší soupeř, se kterým prostě musíme bodovat, pokud chceme pomýšlet na mistrovský titul. Jenže tyto zápasy jsou vždy strašně vyhecované a občas se vytrácí ta krása fotbalu, hra je plná soubojů a někdy mi přijde, že se i ta taktika ze hry vytrácí. Každopádně před každým zápasem se Spartou se jistě taktické věci řeší. Všechny hráčky mají na hřišti určitou úlohu a trenér vyžaduje, aby si ji stoprocentně plnily. Připravujeme se na hlavní zbraně Sparty, upozorňujeme se na hráčky, kterým se třeba zrovna daří či bývají těmi rozdílovými. Když pak ale přijde zápas, každá se snaží především vyhrát co nejvíce osobních soubojů a nedělat chyby. Naštěstí se nám to v posledních zápasech daří lépe než Spartě.

### **Jaký z aspektů – kondice, technika, taktika, psychika v derby podle tebe rozhoduje nejvíce?**

Nelze říct, že některý z aspektů rozhoduje nejvíce, všechny tyto aspekty podle mě tvoří jednu velkou složku, kterou člověk musí správně spojit a využít efektivně v čase a prostoru. Protože všechny aspekty se navzájem prolínají a ovlivňují se. Tím, že jsme ale téměř všechny na podobné výkonnostní úrovni, hodně záleží na aktuálním psychickém rozpoložení. Když si totiž v ten rozhodující den nebudete věřit, můžete umět s míčem cokoliv, ale v tom zápase to prostě nepředvedete.

### **Na co se zaměřujete v tréninkových jednotkách v týdnu před zápasem se Spartou?**

V týdnu před zápasem se Spartou se nás trenér vždy snažil pozitivně naladit a všechny tréninky byly zaměřeny do herních kombinací a do různých forem her či střelby. Spojoval tak kondiční prvky a práci s míčem, což je podle mě nejlepší. Také jsme si vždy osvěžily posuny po hřišti a úlohy jednotlivých hráček. Páteční trénink byl vždy hodně lehký a spíše takticky zaměřený (rohy, auty apod.)

### **Jak u vás probíhá hodnocení po nevydařeném derby?**

Na rozdíl od Sparty, kde se vše příliš řeší a holkám tím podle mého názoru moc nepomáhají, se ve Slavii hodí nepodařený zápas za hlavu a připravujeme se především na následující utkání. S tím, co bylo, už stejně nikdo nic neudělá. Když chce trenér některé z hráček něco vytknout, vezme si ji stranou a probere to s ní v klidu, bez emocí. I v tom jsou podle mého názoru ve Slavii oproti Spartě dál.

## 7. Diskuze

První výzkumná metoda, kterou byl rozbor tréninkové dokumentace, nám ukázala několik výsledků. Zjistili jsme především rozdíl mezi skladbou sportovního tréninku ve Spartě a ve Slavii, kdy se jednoznačně lišil poměr kondiční a technické přípravy. Kromě těchto hlavních informací jsme měli možnost vidět i další fakta. Fotbalistky Sparty na rozdíl od Slávišek v rámci přípravy téměř nevyužívaly posilovnu, v zimě však měly k dispozici halu, která zase chyběla sešívaným. Oba týmy během celé sezony využívaly přírodní i umělou trávu a občas se vydaly trénovat i do terénu. Co se týče počtu tréninkových jednotek, oba celky jich odtrénovaly téměř stejný počet. Konkrétně Sparta absolvovala 164 tréninkových jednotek, Slavia pak 165. Sparta za celý rok odehrála celkem 39 zápasů, z nichž 16 bylo přípravných. Slavia měla náročnější program, kdy kromě dvaceti ligových, patnácti přípravných a třech pohárových, odehrála ještě dalších šest utkání v lize mistryň. Zajímavé číslo nám vyšlo také v rámci porovnání regenerace. Zatímco Spartanky měly tuto možnost během celé sezony pouze 25x, Slavia využila regeneraci v podobě sauny, vířivky či bazénu 49x, což je podle mého názoru stále nedostačující, ovšem v porovnání se Spartou o mnoho lepší.

Druhou sledovanou metodou byl rozbor videozáznamů vzájemných zápasů. Zjistili jsme, že Slavia měla lepší produktivitu, jelikož z menšího počtu vyložených šancí vstřelila více gólů, než Sparta. Spartanky také vyslaly na branku Slavie více střel, ovšem na to se zápasy nevyhrávají. V počtu rohových kopů měla pro změnu navrch Slavia. Dalším zajímavým číslem byla statistika faulů, kde se ukázalo, že Spartanky využívají nečistých zákroků mnohem více, než jejich rivalky, kdy ze všech zaznamenaných faulů zavinily dokonce 64% právě hráčky v rudém dresu. Žluté karty se ovšem rozdávaly především na druhé straně, kdy z deseti celkem udělených, bylo sedm připsáno hráčkám v červenobílém. Ani jedné hráčce však během těchto sledovaných zápasů nebyla udělena červená karta. Pro zajímavost jsme srovnávaly činnost pěti hráček Sparty a pěti Slavie, kdy se nám podařilo zjistit, jak si vedly v osobních soubojích, v přesnosti přihrávek, kolik odehrály celkem minut, jakou měrou se podílely na gólech, kolikrát se dostaly ke střele či do šance, kolikrát úspěšně přešly přes soupeřku v souboji 1 na 1, a jak často se dopustily nedovoleného zákroku. V tabulkách se porovnaly vždy hráčky, které nastoupily na obdobných postech, proto lze objektivně určit, která si v té či oné činnosti vedla lépe.

Dále jsme sledovaly, jak si těchto deset hráček vedlo v kondičních testech, kdy se ukázalo, že Slávišky v tomto směru jasně dominují. Na všech postech, kromě jediného,

dosáhly lepších výsledků, než jejich rivalky z Letné. U zbývajících dvojic lze hovořit o téměř stejné, navíc velmi dobré, kondiční zdatnosti. Touto metodou se nám potvrdilo, že Slavia se kondiční přípravě věnuje evidentně více, než Sparta.

Čtvrtou metodou, tedy zúčastněným pozorováním, jsme si udělali jasnější obrázek o tom, jak jednotlivá vzájemná utkání probíhaly. Až na první zápas, kdy měla Sparta jednoznačně navrch a zvítězila 4:1, nedovolila Slavia svým soupeřkám, aby odcházely ze hřiště spokojené. Po dvou vítězstvích si Slávistky zajistily lepší výchozí pozici pro rozhodující zápas, který zvládly především po taktické stránce, a díky remíze 1:1 tak mohly oslavit získání mistrovského titulu. Dále jsme se dozvěděli, že v těchto vzájemných utkáních rozhodovala především houževnatost v osobních soubojích, taktické řešení situací a psychická odolnost, která se ukázala jako asi nejdůležitější.

V rozhovoru s Jitkou Chlastákovou jsme se dozvěděli několik informací, které nám pomohly dokreslit celkový obraz na fotbal ve Spartě a ve Slavii. Jednoznačný rozdíl vidí tato hráčka především v psychologické přípravě, které se ve Slavii věnují lépe, než ve Spartě. Dalším podstatným rozdílem je hráčské složení obou týmů, kdy ve Slavii působí množství zkušených, technicky i kondičně slušně vybavených hráček, které tvoří dobrou partu. Sparta v posledně zmíněném aspektu působí spíše opačným dojmem, což může být v kolektivním sportu dosti zásadním problémem.

**Hypotéza 1:** Předpokládám, že sportovní trénink fotbalistek Sparty a Slavie se liší v poměru tréninkových jednotek zaměřených na kondici, techniku, taktiku a psychiku.

Tato hypotéza se díky metodě rozboru tréninkové dokumentace potvrdila. Porovnáním měsíčních plánů tréninkové činnosti jsme mohli vidět zřetelný rozdíl mezi tréninky ve Spartě a ve Slavii.

**Hypotéza 2:** Předpokládám, že rozdíl v kondiční přípravě je minimálně o 10% větší ve prospěch Slavie.

Tato hypotéza byla potvrzena dokonce na procento přesně, kdy nám z rozboru tréninkové dokumentace Sparty a Slavie vzešel rozdíl 10%. Spartanky věnovaly kondiční přípravě 39%, Slávistky pak 49% veškerého času stráveného tréninkem. Tento fakt nám potvrdila i další metoda, kdy z porovnání výsledků testovaných hráček vyšly lépe fotbalistky ze Slavie.

**Hypotéza 3:** Myslím si, že rozdíl v taktické přípravě činí minimálně 5%, a to ve prospěch Slavie.

Tato hypotéza se jako jediná nepotvrdila. Rozdíl v taktické přípravě mezi oběma týmy sice je, jedná se však pouze o 2%, kdy Sparta věnovala tréninku taktiky 20% času, kdežto Slavie o něco málo více, a to 22% veškerého času. Na hřišti se však jistá taktická vyspělost Slavie ukázala, jelikož v případě rozhodujícího zápasu zvládla uhrát potřebnou remízu a došla si tím pro ligový titul.

**Hypotéza 4:** Myslím si, že rozdíl v technické přípravě je minimálně o 10% větší ve prospěch Sparty.

I čtvrtá hypotéza byla potvrzena, když z rozboru tréninkové dokumentace Sparty a Slavie vzešlo, že tým z Letné věnuje technické přípravě 41% času, kdežto sešívané fotbalistky si vystačí s 29% času stráveného pilováním technických dovedností. Předpokládám, že je to dáno také tím, že Slávistky se věnují technické přípravě dlouhodobě, kdežto Sparta na tento způsob tréninku přešla a až v posledním období, proto musí v tréninkových jednotkách věnovat více času nácviku správné techniky.

**Hypotéza 5:** Domnívám se, že fotbalistky Slavie se více zaměřují na psychologickou přípravu než hráčky Sparty.

Přestože při zkoumání této problematiky nemáme k dispozici žádná číselná data, lze předpokládat, že ve Slavii se více zaměřují na psychologickou přípravu, což lze vysledovat z několika zdrojů. Po psychické stránce jednoznačně lépe zvládaly zápasy Slávistky, kdy několikrát dokázaly otočit nepříznivý stav, naproti tomu Spartanky vedení několikrát neudržely a taktéž nedokázaly odpovědět na góly soupeře v případě, kdy prohrávaly. Lepší psychickou připravenost také potvrdila Jitka Chlastáková ve svých odpovědích v rozhovoru, kde zmínila, že se Slávistkami po této stránce trenér neustále pracuje. V případě Spartánek docházelo během i po utkáních ke srážení sebevědomí některých hráček, což se se správnou psychologickou přípravou příliš neslučuje.

## 8. Závěry

Cílem mé bakalářské práce bylo zmapovat a porovnat sportovní přípravu hráček fotbalových týmů Sparty a Slavie a vyhodnotit ji ve vztahu k výsledkům v jejich vzájemných zápasech.

1. Existuje rozdíl ve sportovním tréninku hráček fotbalových týmů Sparty a Slavie a ovlivní způsob tréninku výsledky vzájemných zápasů těchto družstev?

**Rozdíl ve sportovní přípravě Sparty a Slavie je poměrně značný. Zatímco ve Spartě věnují nejvíce času technické přípravě, ve Slavii více dbají na kondiční připravenost. Přesto však v zápasech není znatelná technická nedostatečnost hráček v červenobílém, což může být způsobeno dlouhodobějším pilováním techniky či individuální kvalitou jednotlivých hráček. Lepší kondiční připravenost je pro hráčky Slavie v zápasech se Spartou zajisté výhodou. Zahrnutí psychologické přípravy do tréninků Slávistek má nepochybně vliv na jejich úspěchy.**

2. Jak se liší kondiční příprava Sparty a Slavie a jaký vliv má na výsledky ve vzájemných utkáních?

**Slavia se zaměřuje na kondiční přípravu od deset procent více, než její rivalky z Letné. Dokazují to i výsledky testů, které v rámci reprezentace absolvovaly hráčky z obou týmů, kde ve čtyřech případech sledovaných dvojic dopadly lépe Slávistky, pouze v posledním případě měla spartánská pravá záložnice o kousek navrch nad hráčkou hrající stejný post ve Slavii, nutno však podotknout, že tyto výsledky patřily vůbec k nejlepším. Vzhledem k tomu, že má Slavia hru založenou na vysokém presinku, lze předpokládat, že bez kondiční připravenosti by nebyla schopna tento způsob boje praktikovat. Jelikož tedy Slavia byla úspěšnější – vyhrála ligový titul, je zřejmé, že kondiční příprava má vliv na výsledky ve vzájemných utkáních.**

3. Jak se liší taktická příprava Sparty a Slavie a jaký vliv má na výsledky ve vzájemných utkáních?

**Taktická příprava Sparty a Slavie se příliš neliší, rozdíl v tréninku činil pouhá dvě procenta. Přesto lze předpokládat, že Slavia má takticky vyspělejší tým, jelikož v jejích řadách nastupují vesměs starší fotbalistky, které své zkušenosti dokáží využít právě v těchto těžkých duelech, kdy mnohdy rozhoduje rozvaha a taktické řešení situací.**

4. Jak se liší technická příprava Sparty a Slavie a jaký vliv má na výsledky ve vzájemných utkáních?

**Technická příprava ve Spartě se liší dokonce o dvanáct procent od té ve Slavii, a to ve prospěch týmu z Letné. Spart'anky však ve svých řadách nemají velké množství technicky založených hráček, jedná se spíše o rychlostní či silové typy. Lze tak předpokládat, že se technické přípravě musí věnovat více, než fotbalistky ve Slavii, které mají v tomto ohledu více talentu. Je zřejmé, že v některých situacích mohou technické dovednosti rozhodovat, přesto nelze tvrdit, že technická příprava má na výsledky vzájemných zápasů větší vliv, jelikož Spart'anky, přestože techniku pilují více, nebyly v rámci zápasů se Slávií úspěšné.**

5. Jak se liší psychologická příprava Sparty a Slavie a jaký vliv má na výsledky ve vzájemných utkáních?

**Psychologická příprava hraje významnou roli ve vzájemných zápasech. Ženy – fotbalistky se nechají velice snadno ovlivnit, když se jim něco nepovede, nebo naopak tím, když mají dostatečnou podporu. V tomto ohledu daleko lépe pracují s fotbalistkami Slavie, jelikož zdravá sebedůvěra byla to, co z nich po celou sezonu značně vyzařovalo. Ve Spartě naopak docházelo ke snižování sebedůvěry, častému vyčítání chyb a mnohonásobným rozborům prohraných zápasů, což se poté, především u mladších hráček, projevovalo zhoršenou výkonností. Ve vzájemných zápasech se to projevovalo i tak, že přestože Slavia mnohokrát v těchto utkáních prohrávala, její hráčky v sobě ve většině případů našly morální sílu na to, aby zápas otočily, a i díky tomu dokázaly vyhrát mistrovský titul.**

Možné využití bakalářské práce:

Tuto bakalářskou práci by bylo možné využít jako podklad pro přípravu tréninkových jednotek v příštích sezonách, kdy by trenéři obou týmů mohli zvážit úpravu poměru jednotlivých složek sportovního tréninku. Především v případě Sparty by se dalo uvažovat o větším zapojení kondiční a psychologické přípravy, jelikož v tomto směru oproti Slavii zaostává.

## 9. Seznam použitých informačních zdrojů

### Monotematické zdroje

1. BAUER, Gerhard. *Hrajeme fotbal*. 2. přeprac. vyd. České Budějovice: Kopp, 2006. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-277-X.
2. BESWICK, Bill. *Zaostřeno na fotbal*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3162-2.
3. BUZEK, Mario. *Trenér fotbalu "A" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2007. ISBN 978-80-7376-032-8.
4. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
5. FRANK, Gerhard. *Fotbal: 96 tréninkových programů: periodizace a plánování tréninku, výkonnostní testy, strečink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1337-3.
6. KINDERSLEY, D., *Fotbalové dovednosti: klíčové tipy a metody pro zlepšení vaší hry*. 1. vyd. Překlad Pavel Kreuziger. Praha: Slovart, 2015. ISBN 978-80-7529-006-9.
7. KOLLATH, Erich. *Fotbal: technika a taktika hry: nácvik a herní trénink: metoda tréninku: herní systémy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1336-5.
8. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Kondiční trénink: 207 cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2197-2.
9. MASOPUST, Josef a Jiří MAGNUSEK. *Fotbal: průvodce nejoblíbenější hrou*. Ostrava: Librex, 2003. ISBN 80-7228-417-7.
10. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
11. PSOTTA, Rudolf. *Fotbal: kondiční trénink: moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréninku*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0821-3
12. VOTÍK, Jaromír. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0463-3.
13. VOTÍK, Jaromír. *Trenér Fotbalu „B“ licence*. 1. vyd., Praha: Olympia, 2001. ISBN 80-7033-598
14. ŽOVINEC, D., ŽOVINEC L. *Produkt ženský fotbal v ČR*. Praha, 2006



## Elektronické zdroje

15. *florbalovytrenar.cz* [online]. [cit. 2016-07-11]. Dostupné z:  
<http://www.florbalovytrenar.cz/materialy/zakladni-terminologie/>

## 10 Seznam obrázků

Obrázek 1 - Struktura sportovního výkonu podle Grossera (1991) .....	11
--	----

## 11 Seznam grafů

Graf 1 – Sparta 7/2015 / Graf 2 – Slavia 7/2015 .....	28
Graf 3 – Sparta 8/2015 / Graf 4 – Slavia 8/2015 .....	29
Graf 5 – Sparta 9/2015 / Graf 6 – Slavia 9/2015 .....	29
Graf 7 – Sparta 10/2015 / Graf 8 – Slavia 10/2015 .....	30
Graf 9 – Sparta 11/2015 / Graf 10 – Slavia 11/2015 .....	31
Graf 11 – Sparta 12/2015 / Graf 12 – Slavia 12/2015 .....	31
Graf 13 – Sparta 1/2016 / Graf 14 - Slavia 1/2016 .....	32
Graf 15 – Sparta 2/2016 / Graf 16 – Slavia 2/2016 .....	33
Graf 17 – Sparta 3/2016 / Graf 18 – Slavia 3/2016 .....	33
Graf 19 – Sparta 4/2016 / Graf 20 – Slavia 4/2016 .....	34
Graf 21 – Sparta – 5/2016 / Graf 22 Slavia 5/2016 .....	34
Graf 23 – Sparta 6/2016 / Graf 24 – Slavia 6/2016 .....	35
Graf 25 – Sparta 2015/2016 .....	36
Graf 26 – Slavia 2015/2016 .....	36
Graf 27 – Tréninkové prostory Sparty .....	37
Graf 28 – Tréninkové prostory Slavie .....	38
Graf 29 – Zápas Sparty .....	39
Graf 30 – Zápas Slavie .....	40
Graf 31 – Regenerace .....	41
Graf 32 – Góly .....	43
Graf 33 – Střely .....	43
Graf 34 – Šance .....	44
Graf 35 – Rohy .....	44
Graf 36 – Faulty .....	45
Graf 37 – Žluté karty .....	45

Graf 38 – Červené karty .....	46
-------------------------------	----

## 12 Seznam tabulek

Tabulka 1 – Statistika 1. zápas .....	41
Tabulka 2 – Statistika 2. zápas .....	42
Tabulka 3 – Statistika 3. zápas .....	42
Tabulka 4 – Statistika 4. zápas .....	42
Tabulka 5 – Statistika útočnic .....	46
Tabulka 6 – Statistika středních záložnic .....	47
Tabulka 7 – Statistika středních obránkyň .....	47
Tabulka 8 – Statistika pravých krajních záložnic .....	48
Tabulka 9 – Statistika levých krajních záložnic .....	48
Tabulka 10 – Porovnání útočnic .....	49
Tabulka 11 – Porovnání středních záložnic .....	49
Tabulka 12 – Porovnání středních obránkyň .....	49
Tabulka 13 – Porovnání pravých krajních záložnic .....	50
Tabulka 14 – Porovnání levých krajních záložnic .....	50